



MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL

RESOLUCIÓN NÚMERO **003803** DE 2016

( 22 AGO 2016 )

Por la cual se establecen las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes- RIEN para la población colombiana y se dictan otras disposiciones.

**EL MINISTRO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL**

En ejercicio de sus atribuciones legales, en especial las conferidas por el numeral 2 del artículo 173 de la Ley 100 de 1993, el artículo 9 de la Ley 1355 de 2009, los numerales 4, 7 y 30 del artículo 2 del Decreto Ley 4107 de 2011, y

**CONSIDERANDO**

Que el entonces Ministerio de Salud, mediante la Resolución 17855 de 1984, estableció las recomendaciones diarias de calorías y nutrientes para la población colombiana, las cuales el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar posteriormente actualizó en el año de 1990.

Que no obstante, la comunidad científica internacional y nacional ha avanzado en el conocimiento sobre los requerimientos de los nutrientes y ha evidenciado la relación directa que existe entre dieta y salud, así como la identificación de las deficiencias nutricionales como causas de morbilidad y su incidencia en las enfermedades no transmisibles.

Que en el marco del Plan Decenal de Salud Pública 2012-2021 - PDSP, adoptado mediante Resolución 1841 de 2013 de este Ministerio, se contempla la dimensión seguridad alimentaria y nutricional, marco técnico que establece como metas del componente de consumo y aprovechamiento biológico de alimentos, lograr que la población colombiana consuma una alimentación completa, equilibrada, suficiente y adecuada, y se define en sus líneas de política, la promoción y protección de la salud y la nutrición y el fomento de estilos de vida saludable, el aseguramiento de la calidad e inocuidad de los alimentos, el desarrollo científico y tecnológico de los cinco ejes de la seguridad alimentaria y nutricional y el desarrollo de las capacidades, potencialidades y competencias humanas.

Que de conformidad con lo dispuesto por el artículo 17 de la Ley 1098 de 2006 "*Por la cual se expide el Código de la Infancia y la Adolescencia.*" los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho a una buena calidad de vida que supone la generación de condiciones que les aseguren, entre otros aspectos, una alimentación nutritiva y equilibrada desde la concepción, cuidado, protección, alimentación nutritiva y equilibrada.

Que el Departamento Nacional de Planeación, mediante documento CONPES DNP 113 de 2008 aprobó la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional - PNSAN y estableció como estrategia, para el abordaje de la problemática en torno a la seguridad alimentaria y nutricional, la actualización y difusión permanente de orientaciones alimentarias y nutricionales, tales como las recomendaciones de energía y nutrientes para la población colombiana.

Que el artículo 9 de la Ley 1355 de 2009 dispone que este Ministerio, en aras de buscar una dieta balanceada y saludable, establecerá los mecanismos para evitar el exceso o deficiencia en los contenidos, cantidades y frecuencias de consumo de aquellos nutrientes que, consumidos en forma desbalanceada, puedan presentar un riesgo para la salud.

*amas*

Continuación de la resolución "Por la cual se establecen las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes- RIEN para la población colombiana y se dictan otras disposiciones".

Que, en ese contexto, las recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes se convierten en la principal herramienta para lograr una dieta balanceada y saludable, ya que establece las cantidades adecuadas para cada grupo de edad, sexo, estado fisiológico y actividad física para la población colombiana.

Que, en consonancia con lo señalado en el documento CONPES DNP 113 de 2008, el artículo 9 de la Ley 1751 de 2015, establece que es deber del Estado adoptar políticas públicas dirigidas a lograr la reducción de las desigualdades de los determinantes sociales de la salud, entendidos como factores sociales, económicos, culturales, nutricionales, entre otros, los cuales inciden en el goce efectivo del derecho a la salud, promover el mejoramiento de la salud, prevenir la enfermedad y elevar el nivel de la calidad de vida.

Que la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura – FAO, la Organización Mundial de la Salud – OMS, la Universidad de las Naciones Unidas - UNU han considerado un nuevo enfoque en la determinación de las recomendaciones de ingesta, centrado no sólo en los estados de deficiencia nutricional sino también en el exceso y en la prevención de enfermedades no transmisibles.

Que de la revisión de las actuales recomendaciones diarias de calorías y nutrientes para la población colombiana, se ha encontrado que presentan limitaciones, teniendo en cuenta que no proporcionan información sobre varios nutrientes y para componentes de los alimentos como la fibra dietaria y que, así mismo, no existe una guía para orientar al público sobre los potenciales efectos adversos de la ingesta excesiva de nutrientes, dado el creciente interés de la población por consumir alimentos fortificados y suplementos nutricionales.

Que de acuerdo al análisis liderado por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar - ICBF, con el apoyo técnico de las Universidades Nacional de Colombia y de Antioquia y de expertos, entre otros, se recomendó la adopción para Colombia de las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes - RIEN para la población colombiana, tomando como fuente de información científica, el Comité de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación - Organización Mundial de la Salud - Universidad de las Naciones Unidas (FAO/WHO/UNU), el Comité de Alimentación y Nutrición del Instituto de Medicina de los Estados Unidos (*Food and Nutrition Board - FNB of the Institute of Medicine - IOM*) y el Consejo Nacional de Salud e Investigación Médica de Australia y Nueva Zelanda (*National Health and Medical Research Council - NHMRC*).

Que en cumplimiento del artículo 2.2.1.7.5.6. del Decreto 1074 de 2015, modificado por el Decreto 1595 de 2015, este Ministerio, mediante oficio número 201621400223031, solicitó concepto previo al Ministerio de Comercio, Industria y Turismo, para determinar si este proyecto normativo debía surtir el proceso de consulta pública ante la Organización Mundial del Comercio – OMC, ante lo cual la Dirección de Regulación de dicho Ministerio, mediante radicado 2-2016-004087 del 14 de marzo de 2016, recibido por este Ministerio el 16 de marzo del 2016 y con radicado 201642300493302, manifestó que *"considera que este proyecto a la luz del Acuerdo sobre Obstáculos Técnicos al Comercio y del Acuerdo sobre la Aplicación de Medidas Sanitarias y Fitosanitarias de la Organización Mundial del Comercio, no debe surtir el trámite de notificación contemplado en los artículos 2.9.2 y 5.6.2 del Acuerdo OTC, ni el señalada en el literal b del numeral 5 del anexo 8 del Acuerdo MSF. (Ley 170 de 1994)."*

Que la mencionada cartera ministerial considera conveniente informar al Comité de Medidas Sanitarias y Fitosanitarias como a sus Miembros, la adopción de las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes para la población colombiana, adoptadas por este Ministerio, mediante un documento sobre aspectos generales, una vez sea expedida la resolución del proyecto en mención.

Que por las razones anotadas, se hace necesario establecer las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes - RIEN para la población colombiana, soportadas con la

Continuación de la resolución "Por la cual se establecen las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes- RIEN para la población colombiana y se dictan otras disposiciones"

información de los referentes internacionales aquí mencionados así como de la revisión realizada con los expertos.

En mérito de lo expuesto,

### RESUELVE

**Artículo 1. Objeto.** La presente resolución tiene por objeto establecer las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes - RIEN para la población colombiana contenidas en el Anexo Técnico que forma parte integral de la presente resolución, encaminadas a promover una dieta equilibrada que aporte la cantidad y calidad necesaria de energía y nutrientes.

**Artículo 2. Campo de aplicación.** Las disposiciones contenidas en la presente resolución serán una referencia necesaria para:

2.1 Las personas naturales y/o jurídicas que realicen evaluación y planeación de dietas individuales, de grupos poblacionales o programas de intervención nutricional y alimentaria.

2.2 Las personas naturales y/o jurídicas que diseñen, formulen, procesen y evalúen productos alimentarios, nutricionales y suplementos dietarios.

**Artículo 3. Definiciones.** Para efectos de la aplicación de la presente resolución, se adoptan las siguientes definiciones:

3.1. **Adecuación nutricional de un nutriente:** es el nivel de ingesta de un nutriente que cubre las necesidades de un individuo de acuerdo a un criterio definido para el mismo, teniendo en cuenta el período de vida, grupo de edad, género, condición fisiológica y que no genera exceso ni deficiencia.

3.2. **Alimentación saludable:** es aquella que satisface las necesidades de energía y nutrientes en todas las etapas de la vida considerando su estado fisiológico y velocidad de crecimiento; promueve el suministro de nutrientes de la madre al feto, la práctica de la lactancia materna e incluye alimentos ricos en nutrientes en la alimentación complementaria y se caracteriza por ser una alimentación completa, equilibrada, suficiente, adecuada, diversificada e inocua que previene la aparición de enfermedades asociadas con una ingesta deficiente o excesiva de energía y nutrientes.

3.3. **Aporte Dietético Recomendado (RDA - Recommended Dietary Allowance):** es una estimación del nivel de ingesta diaria promedio de un nutriente, que es suficiente para cubrir las necesidades de casi todos los individuos saludables de un grupo particular (97 - 98%) por período de vida, condición fisiológica y género.

3.4. **Azúcares intrínsecos:** son los que se encuentran presentes en las células de las paredes de las plantas principalmente en frutas (fructosa) o como la lactosa en la leche.

3.5. **Azúcares libres:** los azúcares libres incluyen los monosacáridos y los disacáridos añadidos intencionalmente a los alimentos y las bebidas por el fabricante, el cocinero o el consumidor (sacarosa, jarabe de maíz alto en fructosa, jarabe de malta, miel y melaza) más los azúcares naturalmente presentes en la miel, los jarabes, los jugos de frutas y los concentrados de jugos de frutas.

3.6. **Biodisponibilidad:** capacidad de un nutriente para ser absorbido por el organismo a partir de la combinación de alimentos que componen la dieta y luego acceder a los procesos metabólicos y fisiológicos; esta capacidad depende, entre otros factores de

simao

Continuación de la resolución "Por la cual se establecen las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes- RIEN para la población colombiana y se dictan otras disposiciones"

la forma química del nutriente y su interacción con otros nutrientes.

- 3.7. Calidad proteica:** es una expresión de su capacidad para cubrir el requerimiento de nitrógeno y aminoácidos necesarios para el crecimiento, mantenimiento y reparación de tejidos, y comprende dos factores como son la digestibilidad y la composición de aminoácidos esenciales de la proteína.
- 3.8. Cómputo aminoacídico:** relación del aminoácido que se encuentra en menor proporción en la proteína del alimento o dieta (aminoácido limitante) con respecto al mismo aminoácido en el patrón de requerimiento de aminoácidos, determinando con que efectividad el nitrógeno dietético absorbido puede cubrir el requerimiento de aminoácidos esenciales para un nivel seguro de ingesta de proteína.
- 3.9. Costo energético del crecimiento:** comprende la necesidad de energía para la síntesis del tejido de crecimiento y la energía depositada en estos tejidos principalmente en forma de grasa y proteína.
- 3.10. Dieta equilibrada:** es aquella que contiene todos los alimentos necesarios para conseguir un estado nutricional óptimo, cumpliendo los siguientes objetivos: a) Aportar una cantidad de macronutrientes que generen la energía (calorías) suficiente para llevar a cabo los procesos metabólicos y de trabajo físico; b) Suministrar suficientes nutrientes con funciones estructurales y reguladoras (proteínas, minerales y vitaminas); c) Ser variada, debido a que no existe ningún alimento que contenga todos los nutrientes esenciales, y d) Que las cantidades de cada uno de los macronutrientes se encuentren en las proporciones establecidas en los Rangos de Distribución Aceptable de Macronutrientes - AMDR como lo muestra la Tabla 1.

**Tabla 1.** Metas de ingesta de macronutrientes para la población colombiana expresadas en Rangos de Distribución Aceptable de Macronutrientes – AMDR

MACRONUTRIENTES	AMDR % DE ENERGÍA TOTAL DIARIA		
	NIÑOS 1-3 AÑOS	NIÑOS 4-18 AÑOS	ADULTOS
Proteínas	10-20	10-20	14-20
Grasa total	30-40	25-35	20-35
Carbohidratos	50-65	50-65	50-65

- 3.11. Digestibilidad:** índice que cuantifica el proceso de transformación que sufren los alimentos en el tracto gastrointestinal desde su ingestión hasta la excreción de los residuos de alimentos no aprovechados.
- 3.12. Distribución de la ingesta usual:** se construye con los datos de ingesta usual de un individuo o población (promedio de las ingestas observadas obtenidas con mínimo dos recordatorios de 24 horas en días no consecutivos o en tres días consecutivos). Para construir esta distribución los datos deben ajustarse estadísticamente por la variabilidad día a día en la ingesta.
- 3.13. Efecto adverso:** cualquier alteración significativa en la estructura o en la función del organismo humano, o cualquier alteración en una función fisiológicamente importante, que podría conducir a un efecto no deseable para la salud, como resultado de la ingesta excesiva de un nutriente.
- 3.14. Efecto Calorigénico del Alimento - ECA o termogénesis inducida por los alimentos:** aumento del gasto energético causado por la ingesta de alimentos e incluye la energía necesaria para la digestión, absorción, transporte, metabolismo y almacenamiento de los macronutrientes.
- 3.15. Enfermedades no transmisibles:** enfermedades relacionadas con la dieta no

ama

Continuación de la resolución "Por la cual se establecen las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes- RIEN para la población colombiana y se dictan otras disposiciones".

saludable, la nutrición y otras características del estilo de vida, como el sedentarismo, el tabaquismo, el uso abusivo del alcohol; representan una carga importante para la salud pública, tanto en términos de costo directo para la sociedad como en términos de años de vida ajustados por discapacidad. Estas enfermedades incluyen entre otras la enfermedad cardiovascular, enfermedades respiratorias crónicas, obesidad, diabetes y cáncer.

- 3.16. Evaluación dietética:** comparación de la ingesta usual de un nutriente con el valor de referencia apropiado (EAR, RDA, AI, UL), para decidir, con un determinado nivel de confianza, si la ingesta del individuo es adecuada, deficiente o excesiva, expresada como la probabilidad de inadecuación por déficit o riesgo de efectos adversos por una ingesta excesiva.
- 3.17. Fibra total:** es un constituyente no nutritivo presente principalmente en la pared celular de los tejidos vegetales de leguminosas, cereales, frutas y verduras. Comprende la suma de la fibra dietaria y fibra funcional.
- 3.18. Fibra dietaria:** conforme con el artículo 3º de la Resolución 333 de 2011, son carbohidratos, análogos de carbohidratos y lignina, que no son hidrolizados por las enzimas endógenas del tracto gastrointestinal de los humanos.
- 3.19. Fibra funcional:** compuestos aislados constituidos por carbohidratos no digeribles que ejercen efectos benéficos en humanos que pueden ser aislados, extraídos, purificados y adicionados a los alimentos.
- 3.20. Gasto de energía en actividad física:** componente del gasto energético que depende de las características del trabajo realizado y su duración.
- 3.21. Gasto Total de Energía (TEE - Total Energy Expenditure):** es la energía que gasta en promedio un individuo o grupo de individuos, en un período de 24 horas. Incluye la energía necesaria para cubrir la Tasa Metabólica Basal - TMB, ECA, actividad física, termorregulación, síntesis de tejidos en crecimiento. Este último aplica a la energía demandada para la producción y secreción de la leche materna.
- 3.22. Índice de Masa Corporal - IMC:** es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla. Se obtiene al dividir el peso expresado en kilogramos entre la talla expresada en metros al cuadrado.
- 3.23. Ingesta aceptable:** término establecido por FAO - OMS, representa la mejor estimación de la necesidad realizada con base en la ingesta aceptable, término que únicamente aplica para la vitamina E, que sustenta la función conocida de esta vitamina, debido a que los datos disponibles para definir una recomendación fueron insuficientes.
- 3.24. Ingesta Adecuada (AI - Adequate Intake):** nivel de ingesta promedio recomendado sobre la base de estimaciones de ingesta observada de un nutriente o ingesta determinada por aproximaciones experimentales o a partir de estimaciones de la ingesta de nutrientes para un grupo o grupos de personas aparentemente saludables, en quienes se asume que ésta es adecuada, según criterios de adecuación establecidos para cada nutriente. La AI se establece en lugar del RDA cuando no hay suficiente evidencia científica para establecer el EAR y así calcular el RDA.
- 3.25. Ingesta usual:** ingesta promedio a largo plazo, de alimentos, nutrientes o un nutriente específico, de un individuo o grupo de población.
- 3.26. Kilocaloría (kcal):** una kcal es la cantidad de energía necesaria para incrementar la temperatura de 1 litro de agua destilada de 14,5 °C a 15,5 °C; utilizada de manera

Continuación de la resolución "Por la cual se establecen las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes- RIEN para la población colombiana y se dictan otras disposiciones"

habitual, a nivel nacional e internacional, en energía humana y para expresar el contenido energético en alimentos.

- 3.27. Nivel de Ingesta Máximo Tolerable (UL - *Tolerable Upper Level Intake*):** nivel de ingesta promedio más alto de la ingesta diaria de un nutriente que probablemente no genera riesgo de efectos adversos para la salud de la mayoría de individuos de la población general; no se debe ingerir de manera crónica más de este valor. El término "tolerable" tiene la connotación de un nivel de ingesta que puede, con alta probabilidad, ser tolerado biológicamente por un individuo.
- 3.28. Nivel recomendado de ingesta de energía:** para un grupo de población, es el requerimiento medio de energía de los individuos saludables, bien nutridos, que constituyen el grupo.
- 3.29. Nivel de Actividad Física (PAL - *Physical Activity Level*):** gasto de energía de 24 horas expresado como un múltiplo de la TMB y se calcula como Gasto Energético Total TEE/TMB para 24 horas. Según la intensidad, la actividad física habitual o PAL se clasifica en ligera, moderada y fuerte que se asocian a estilos de vida sedentario, moderado o vigoroso respectivamente.

**3.29.1 Actividad física ligera:** comprende ocupaciones que no demandan mucho esfuerzo físico, incluye caminatas de distancias cortas, por lo general uso de transporte motorizado, no se practica actividad física regular y se gasta el tiempo libre en actividades en donde el individuo permanece sentado o de pie, invierten largo tiempo viendo televisión, leyendo, usando el computador o jugando sin mucho desplazamiento corporal. Ej. Mujer que trabaja en el área urbana en oficina y que solo ocasionalmente practica actividades que exigen esfuerzo físico.

**3.29.2 Actividad física moderada:** ocupaciones no extenuantes, pero con mayor gasto energético que la descrita en personas sedentarias, realizan actividades moderadas a vigorosas periódicamente, durante su rutina diaria obligatoria o voluntaria entre ellas se encuentran las labores que realizan los empleados de construcción, las mujeres del área rural que participan en trabajos agrícolas, mujer que trabaja en oficina y realiza actividad física de manera periódica.

**3.29.3 Actividad física fuerte:** trabajo extenuante con regularidad en tiempo de descanso, en el cual realizan actividades fuertes por varias horas como bailar, labores agrícolas no mecanizadas, se mueven más que el promedio, caminan diariamente largas distancias o usan transporte como la bicicleta, se mantienen ocupados en trabajos o tareas domésticas que demandan mucha energía durante varias horas al día o practican deporte o ejercicio que exige un alto nivel de esfuerzo físico, durante varias horas y durante varios días de la semana.

La siguiente tabla muestra la categoría de la actividad física y el rango de PAL correspondiente:

Tabla 2. Rango de PAL según la categoría de la actividad física

CATEGORÍA	ESTILO DE VIDA	VALOR PAL (RANGO)
Ligera	Sedentaria	1.40-1.69
Moderada	Moderadamente activo	1.70-1.99
Fuerte	Activo	2.00-2.40

- 3.30. Nutriente:** conforme con el artículo 3 de la Resolución 333 de 2011, se entiende como cualquier sustancia química consumida normalmente como componente de un alimento que aporta energía, o es necesaria para el crecimiento, el desarrollo y/o el mantenimiento de la salud, o cuya carencia hará que se produzcan cambios químicos

ama

Continuación de la resolución "Por la cual se establecen las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes- RIEN para la población colombiana y se dictan otras disposiciones".

o fisiológicos característicos.

- 3.31. Nutriente esencial:** conforme con el artículo 3 de la Resolución 333 de 2011, se entiende como nutriente que no es sintetizado por el organismo o es sintetizado en cantidades insuficientes y que debe ser consumido para garantizar el crecimiento, desarrollo y/o mantenimiento de la salud.
- 3.32. Planificación dietética:** proceso que tiene como objetivo lograr una dieta usual nutricionalmente adecuada, es decir, que tenga una probabilidad baja de inadecuación por defecto o exceso de nutrientes.
- 3.33. Población aparentemente saludable:** se refiere a la población con ausencia de enfermedad definida con base en la presencia de signos clínicos, síntomas y alteraciones en la función orgánica, evaluados por métodos de laboratorio clínico de rutina y examen físico.
- 3.34. Rango Aceptable de Distribución de Macronutrientes (AMDR - *Acceptable Macronutrient Distribution Range*):** rango de ingesta de una fuente de energía que se asocia con reducción en el riesgo de enfermedad crónica, mientras aporta cantidades adecuadas de nutrientes esenciales. Se expresa como porcentaje de la ingesta total de energía.
- 3.35. Programas de intervención nutricional y alimentaria:** serie organizada de actividades encaminadas a la consecución de objetivos y metas orientadas a proporcionar a la población beneficiaria una alimentación que permita satisfacer parcial o totalmente sus necesidades de energía y nutrientes en procura de alcanzar el bienestar alimentario y nutricional de los colectivos humanos, y desde allí contribuir al logro de los propósitos de las políticas públicas de alimentación.
- 3.36. Requerimiento de Energía (ER - *Requirement Energy*):** nivel de ingesta de energía proveniente de los alimentos necesaria para balancear el gasto energético en hombres y mujeres adultos, con el fin de mantener el peso, la composición corporal y un nivel de actividad física deseable y necesario, acorde con una buena salud a largo plazo. En los niños y niñas incluye la energía necesaria para el crecimiento y desarrollo óptimo; en la gestación para el depósito de tejidos y durante la lactancia para la producción de leche materna.
- 3.37. Requerimiento de un nutriente:** nivel más bajo de ingesta continua de un nutriente, que, según un indicador de adecuación, mantiene el estado nutricional de un individuo aparentemente saludable.
- 3.38. Requerimiento Promedio Estimado (EAR - *Estimated Average Requirement*):** nivel de ingesta promedio diario estimado que cubre el requerimiento de la mitad de los individuos saludables (50%) de un grupo de edad, por periodo de la vida, estado fisiológico y género específicos.
- 3.39. Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes - RIEN:** estimaciones cuantitativas de la ingesta de energía y nutrientes que se emplean en la planeación y evaluación de dietas para personas aparentemente sanas. Comprenden un conjunto de valores de referencia como: Requerimiento de Energía - ER, Aporte Dietético Recomendado - RDA, Requerimiento Promedio Estimado - EAR, Ingesta Adecuada - AI y el Nivel de Ingesta Máximo Tolerable - UL, Ingesta aceptable (únicamente aplica para Vitamina E).
- 3.40. Tasa Metabólica Basal - TMB:** es la energía utilizada para el metabolismo basal referida a un periodo de tiempo, por lo general, se expresa como kilocalorías/24 horas. Representa el valor mínimo de gasto energético compatible con la vida; se mide en

ana

Continuación de la resolución "Por la cual se establecen las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes- RIEN para la población colombiana y se dictan otras disposiciones"

estado de vigilia, posición supina, bajo condiciones estándar de reposo, ayuno, inmovilidad, termoneutralidad, y relajación mental.

**3.41. Termorregulación:** regulación de la temperatura corporal por medio del aumento o disminución del gasto energético, cuando la temperatura ambiental está por debajo o por encima de la zona de termoneutralidad o temperatura del medioambiente a la cual el consumo de oxígeno y la TMB son menores.

**Artículo 4. Usos generales de las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes – RIEN.** Las recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes RIEN tendrán, entre otros, los siguientes usos generales.

**4.1** Guiar el proceso de fortificación de alimentos y la formulación de suplementos dietarios estableciendo los valores para cubrir el requerimiento poblacional y para evitar la aparición de efectos adversos por déficit o exceso.

**4.2** Proveer información básica para establecer las normas y los valores diarios para el etiquetado o rotulado nutricional de productos alimenticios.

**4.3** Ser referencia para la formulación seguimiento y evaluación de la política alimentaria y nutricional, con énfasis en la adecuación del suministro de alimentos y productos alimentarios y nutricionales para cubrir las necesidades de la población del país.

**4.4** Servir como marco de referencia para la actualización de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos –GABA para la población colombiana.

**4.5** Planear y desarrollar investigaciones en alimentación y nutrición.

**4.6** Ser referencia básica para la planificación y evaluación dietética para individuos y grupos.

**Artículo 5. Comité Asesor.** En el marco de las competencias otorgadas por el artículo 17 de la Ley 1355 de 2009 y el Decreto 2055 de 2009, modificado por el Decreto 1115 de 2014 este Ministerio promoverá, a través de la Comisión Intersectorial de Seguridad Alimentaria y Nutricional – CISAN, la creación del Comité Asesor para coordinar la implementación de las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes- RIEN para la población colombiana.

**Artículo 6. Revisión y actualización.** Con el fin de mantener actualizadas las presentes disposiciones, conforme con los avances científicos y tecnológicos, nacionales e internacionales este Ministerio tendrá en cuenta las recomendaciones adoptadas por el Comité Asesor para la implementación Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes- RIEN para la población colombiana.

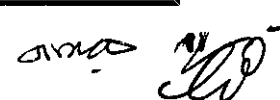
**Artículo 7. Vigencia y derogatorias.** La presente resolución empezará a regir en un plazo de dieciocho (18) meses, contado a partir de la fecha de su publicación y deroga la Resolución 17855 de 1984, los artículos 49, 50 y 51 de la Resolución 11488 de 1984 y las definiciones de azúcares y kilocaloría establecidas en el artículo 3, capítulo I, título II de la Resolución 333 de 2011.

PUBLÍQUESE Y CÚMPLASE,

Dada en Bogotá, D.C.

**22 AGO 2016**

  
**ALEJANDRO GAVIRIA URIBE**  
Ministro de Salud y Protección Social





Continuación de la resolución "Por la cual se establecen las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes- RIEN para la población colombiana y se dictan otras disposiciones"

## ANEXO TÉCNICO

El presente anexo establece las bases técnicas para las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes - RIEN para la población colombiana definiendo los valores de referencia para calorías, proteína, carbohidratos, grasas, fibra, agua, vitaminas y minerales para los diferentes periodos de la vida y grupos de edad con sus respectivas tablas en donde se registran los respectivos valores.

## INDICE

<b>1. BASES CONCEPTUALES</b> -----	<b>10</b>
1.1. Parámetros Utilizados en la Determinación de las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes - RIEN.-----	10
1.1.1. Población aparentemente saludable:-----	10
1.1.2. Categorías por períodos de la vida y grupos de edad:-----	10
1.2. Nutrientes para los cuales Colombia establece la Recomendación de Ingesta - Valores de Referencia:-----	10
1.2.1. Fuente de información científica de los valores de referencia de energía y nutrientes establecidos para la población colombiana-----	11
<b>2. USOS ESPECÍFICOS Y APLICACIONES DE LOS VALORES DE REFERENCIA DE LAS RIEN PARA PLANIFICACIÓN Y EVALUACIÓN DIETÉTICA.</b> -----	<b>13</b>
2.1. Planificación dietética para Individuos y para grupos.-----	13
2.1.1. Planificación dietética para individuos:-----	13
2.1.2. Planificación dietética para grupos:-----	13
2.2. Evaluación dietética para individuos y para grupos.-----	14
2.2.1. Evaluación dietética para individuos:-----	14
2.2.2. Evaluación dietética para grupos:-----	14
<b>3. RECOMENDACIONES DE INGESTA DE ENERGÍA Y NUTRIENTES - RIEN ESTABLECIDOS PARA LA POBLACIÓN COLOMBIANA.</b> -----	<b>15</b>
3.1. Requerimientos de Energía:-----	15
3.2. Recomendaciones de Ingesta de Proteína:-----	19
3.3. Recomendaciones de Ingesta de Grasa:-----	20
3.4. Recomendaciones de Ingesta de Carbohidratos:-----	21
3.5. Recomendaciones de Ingesta de Fibra:-----	21
3.6. Recomendaciones de Ingesta de Agua:-----	22
3.7. Recomendaciones de Ingesta de Vitaminas liposolubles:-----	22
3.8. Recomendaciones de Ingesta de Vitaminas Hidrosolubles:-----	23
3.9. Recomendaciones de Ingesta de Macro Minerales:-----	25
3.10. Recomendaciones de Ingesta de Micro Minerales:-----	26

Continuación de la resolución "Por la cual se establecen las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes- RIEN para la población colombiana y se dictan otras disposiciones".

## 1. BASES CONCEPTUALES

### 1.1. Parámetros Utilizados en la Determinación de las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes - RIEN.

Los parámetros que se adoptan para la estimación de las RIEN, son:

**1.1.1. Población aparentemente saludable:** Las recomendaciones de ingesta aplican para la población aparentemente saludable. Los profesionales responsables de la atención nutricional de individuos con necesidades especiales (enfermos, deportistas de alto rendimiento, entre otros) tomarán como base estas recomendaciones haciendo las respectivas adaptaciones a cada condición en particular.

**1.1.2. Categorías por períodos de la vida y grupos de edad:** Los períodos de vida y grupos de edad utilizados para la expresión de las RIEN se presentan en la Tabla 1:

**Tabla 1.** Períodos de vida y grupos de edad utilizados para la expresión de las RIEN en la población colombiana.

PERÍODOS DE LA VIDA	GRUPOS DE EDAD
Lactantes	0 - 6 meses
	7 - 12 meses
Preescolares	1 - 3 años
Escolares	4 - 8 años
Pubertad y adolescencia	9 - 13 años
	14 - 18 años
Adultos	19 - 30 años
	31 - 59 años
Adultos mayores	60 - 69 años
	Mayor 70 años
Gestación y lactancia	14 - 18 años
	19 - 30 años
	31 - 50 años

### 1.2. Nutrientes para los cuales Colombia establece la Recomendación de Ingesta - Valores de Referencia:

Los nutrientes para los cuales se establece la recomendación de ingesta y sus respectivos valores de referencia se muestran en la Tabla 2.

**Tabla 2.** Nutrientes para los cuales Colombia establece la Recomendación de Ingesta - Valores de Referencia.

COMPONENTE	VALORES DE REFERENCIA
Agua	AI <sup>1</sup>
Energía	Requerimiento de energía
Proteína	AI, EAR <sup>2</sup> , RDA <sup>3</sup> , AMDR <sup>4</sup>
Grasa	AI, AMDR
Carbohidratos	AI, EAR, RDA, AMDR
Fibra	AI
<b>VITAMINAS LIPOSOLUBLES</b>	
Vitamina A	AI, EAR, RDA, UL <sup>5</sup>
Vitamina D	AI, EAR, RDA, UL
Vitamina E	"Ingesta aceptable" <sup>6</sup> , UL
Vitamina K	AI
<b>VITAMINAS HIDROSOLUBLES</b>	
Tiamina	AI, EAR, RDA

Continuación de la resolución "Por la cual se establecen las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes- RIEN para la población colombiana y se dictan otras disposiciones"

COMPONENTE	VALORES DE REFERENCIA
Riboflavina	AI, EAR, RDA
Niacina	AI, EAR, RDA, UL
Ácido pantoténico	AI
Vitamina B6	AI, EAR, RDA, UL
Vitamina B12	AI, EAR, RDA
Folato	AI, EAR, RDA, UL
Vitamina C	AI, EAR, RDA, UL
<b>MINERALES</b>	
Calcio	AI, EAR, RDA, UL
Fósforo	AI, EAR, RDA, UL
Magnesio	AI, EAR, RDA, UL
Hierro	AI, EAR, RDA, UL
Zinc	AI, EAR, RDI, UL
Selenio	AI, EAR, RDA, UL
Cobre	AI, EAR, RDA, UL
Yodo	AI, EAR, RDA, UL
Fluoruro	AI, UL
Sodio	AI, UL
Potasio	AI
Convenciones: <sup>1</sup> AI Ingesta Adecuada <sup>2</sup> EAR Requerimiento Promedio Estimado <sup>3</sup> RDA Aporte Dietético Recomendado <sup>4</sup> AMDR Rango Aceptable de Distribución de Macronutrientes <sup>5</sup> UL Nivel de Ingesta Máximo Tolerable <sup>6</sup> Ingesta aceptable - Valor que aplica únicamente para vitamina E	

**1.2.1. Fuente de información científica de los valores de referencia de energía y nutrientes establecidos para la población colombiana.** Los valores de referencia para energía, agua, fibra y nutrientes fueron basados en reportes de comités reconocidos a nivel internacional tales como: el Consejo de Alimentación y Nutrición y el Instituto de Medicina de los Estados Unidos (FNB:IOM), Consejo Nacional de Salud e Investigación Médica de Australia y Nueva Zelanda (NHMRC), acompañados del Comité Conjunto conformado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Universidad de las Naciones Unidas (UNU) y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (Ver Tabla 3).

Tabla 3. Fuente de información científica para los valores de referencia de energía y nutrientes establecidos para la población colombiana.

FUENTE DE INFORMACIÓN	AÑO	NUTRIENTES
FAO - OMS	2001	Hierro (Ajuste por biodisponibilidad)
		Vitamina E
		Vitamina A <sup>a</sup> (Unidades de medida)
FNB:IOM	1997	Fósforo
		Magnesio
		Fluoruro
	1998	Tiamina
		Riboflavina
		Niacina
		Ácido Pantoténico
		Vitamina B6
		Vitamina B12
	2000	Folato
		Vitamina A
		Vitamina C
Hierro		
Selenio		
Cobre		
Yodo		

Continuación de la resolución "Por la cual se establecen las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes- RIEN para la población colombiana y se dictan otras disposiciones"

FUENTE DE INFORMACIÓN	AÑO	NUTRIENTES
	2002 - 2005	Grasa
		Proteína
		Carbohidratos
		Fibra
	2004	Agua
		Sodio
		Potasio
	2011	Vitamina D
		Calcio
FAO - OMS - UNU	2001	Energía
NHMRC Australia y Nueva Zelanda - Grupo Consultivo Internacional de la nutrición del zinc (IZINCG)	2005	Vitamina K
		Zinc

a: En Vitamina A para la población colombiana se adoptaron los valores de las recomendaciones de ingesta del FNB:IOM (2000). En cuanto a las unidades la decisión fue conservar las recomendadas por FAO - OMS 2001.

Las recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes que se establecen para la población colombiana fueron actualizadas con base en la información disponible a partir de fuentes de los organismos internacionales referenciados en el cuadro anterior, en el lapso de 1994-2011.

Se adoptan los requerimientos de **energía** establecidos por el Comité FAO - OMS - UNU (2001), con base en la pertinencia de la metodología utilizada para su desarrollo, que reflejan los avances en el conocimiento en este campo de la nutrición humana y considerando que se ajustan a las características de la población colombiana.

Se adoptan las recomendaciones de ingesta definidas por el Comité de Alimentación y Nutrición y el Instituto de Medicina de los Estados Unidos, así: FNB:IOM 1997-2011 para **agua, proteínas, grasa, carbohidratos, fibra, vitamina A, tiamina, riboflavina, niacina, ácido pantoténico, vitamina B6, vitamina B12, folato, vitamina C, fósforo, magnesio, hierro, selenio, cobre, yodo, fluoruro, sodio y potasio, calcio y vitamina D**, teniendo en cuenta que la metodología para determinación de las recomendaciones presenta una descripción detallada del procedimiento que se siguió para la obtención de los valores estimados en cada periodo de la vida, fundamentada en la mejor evidencia científica disponible.

Se adoptan las recomendaciones de ingesta para **vitamina E** del comité FAO - OMS (2001) el cual estableció una "Ingesta aceptable" teniendo en cuenta que la principal función de la vitamina E parece ser la prevención de la oxidación de los Ácidos Grasos Poliinsaturados - PUFA.

Para **proteínas y el hierro** se hacen ajustes para la población colombiana teniendo en cuenta las características de calidad de la dieta que se consume en el país:

- a) **Proteínas:** El Comité FNB - IOM fija los requerimientos para una calidad de proteína del 100%, sin embargo, teniendo en cuenta que la dieta de la población colombiana es mixta, se ajustan los requerimientos de proteína a partir de los 7 meses de edad y cero días cumplidos, según los valores de digestibilidad (80%) y cómputo aminoacídico (90%), según el criterio establecido por la Fundación Cavendes de Venezuela para la dieta latinoamericana.
- b) **Hierro:** Los valores de referencia de ingesta de hierro, se ajustaron a una biodisponibilidad del 12% que está dentro de los rangos propuestos por la FAO - OMS (2001) y que responde a las características de la dieta colombiana acorde a la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional - ENSIN 2005.

Para Colombia se adoptan los valores de referencia de ingesta del **zinc y vitamina K** del Comité NHMRC de Australia - Nueva Zelanda, y además, para el zinc se aplican los ajustes y correcciones del Grupo Consultivo Internacional de la Nutrición del Zinc (IZINCG, 2004).

Continuación de la resolución "Por la cual se establecen las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes- RIEN para la población colombiana y se dictan otras disposiciones"

## 2. USOS ESPECÍFICOS Y APLICACIONES DE LOS VALORES DE REFERENCIA DE LAS RIEN PARA PLANIFICACIÓN Y EVALUACIÓN DIETÉTICA.

Las RIEN se aplican en todas las actividades de planeación y evaluación dietética, considerando la variabilidad entre los individuos en cuanto a sus requerimientos y su ingesta, con el fin de hacer una estimación más razonable del nivel del nutriente requerido para lograr adecuación nutricional, prevenir déficit y efectos adversos para la salud por ingesta en exceso.

### 2.1. Planificación dietética para Individuos y para grupos.

**2.1.1. Planificación dietética para individuos:** Se utilizan los valores de referencia de ingesta para planificación dietética para lograr una dieta nutricionalmente adecuada, esto es, con una probabilidad baja de inadecuación por deficiencia o exceso de ingesta de energía y nutrientes.

**2.1.2. Planificación dietética para grupos:** La meta de planificación dietética en grupos es lograr que las ingestas usuales del grupo cubran los requerimientos de la mayoría de los individuos (97 - 98%).

En la Tabla 4 se muestra el resumen de los usos de los valores de referencia de ingesta para la planificación en individuos y grupos.

**Tabla 4.** Resumen de los usos de valores de referencia de ingesta para la planificación dietética en individuos y grupos.

VALOR DE REFERENCIA	USOS RECOMENDADOS DE LA PLANIFICACIÓN DIETÉTICA	
	PARA INDIVIDUOS	PARA GRUPOS
Nutriente con valor de EAR	El EAR no se utiliza.	El EAR se usa junto con la distribución de la ingesta usual del nutriente para planificar con una prevalencia baja de ingesta inadecuada (2 - 3%).
Nutriente con valor de RDA	El RDA se usa para planificación dietética, para reducir la probabilidad de inadecuación en la ingesta de un 2 a 3% (0.02 a 0.03).	El RDA no se utiliza.
Nutriente con valor de AI	Se usa como el objetivo de planeación para los nutrientes que no tienen definido un valor de EAR, para alcanzar una probabilidad baja de inadecuación.	Usar para la planeación media de la ingesta.
Nutriente con valor de UL	Se usa para planificar con una probabilidad baja de efectos adversos por ingestas excesivas.	Se usa para planificar con una prevalencia baja de riesgo por ingestas excesivas.
Nutriente con valor de AMDR	Se utiliza para planificación en individuos puesto que cada rango recomendado se asocia con un riesgo reducido de enfermedades crónicas, mientras que aporta cantidades adecuadas de nutrientes esenciales.	Se utiliza como objetivo de planeación para lograr una distribución de macronutrientes en la cual el porcentaje de ingesta de cada fuente de energía de la mayoría de los miembros del grupo esté dentro del rango aceptable recomendado.
ER	Se planea con la ingesta promedio de energía requerida para mantener un peso corporal y un nivel de actividad física consistentes con buena salud a largo plazo, en adultos; en niños, para el óptimo crecimiento;	Se utiliza en la planeación del requerimiento de energía para un grupo con el propósito de lograr una prevalencia aceptablemente baja de ingesta inadecuada y de exceso potencial.

Continuación de la resolución "Por la cual se establecen las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes- RIEN para la población colombiana y se dictan otras disposiciones"

VALOR DE REFERENCIA	USOS RECOMENDADOS DE LA PLANIFICACIÓN DIETÉTICA	
	PARA INDIVIDUOS	PARA GRUPOS
	durante la gestación para el incremento de tejidos, y durante la lactancia para la secreción de leche, para asegurar buena salud de la madre y el niño.	

**2.2. Evaluación dietética para individuos y para grupos.**

**2.2.1. Evaluación dietética para individuos:** Los valores de referencia recomendados para evaluación dietética en individuos son: El Requerimiento Promedio Estimado - EAR que permite decidir con determinado nivel de confianza si la ingesta de un individuo es adecuada; la Ingesta Adecuada - AI se utiliza para nutrientes que no tienen valor de EAR, no se debe usar como punto de corte para estimar la proporción de la población con ingesta inadecuada (deficiente); y el Nivel de Ingesta Máximo Tolerable - UL que permite evaluar la probabilidad de inadecuación o riesgo de efectos adversos por una ingesta excesiva del nutriente. También se utilizan el Requerimiento de Energía - ER y el Rango Aceptable de Distribución de Macronutrientes - AMDR.

**2.2.2. Evaluación dietética para grupos:** Se utiliza para determinar la prevalencia de la inadecuación o de exceso de la ingesta de energía y nutrientes. Los valores de referencia recomendados para evaluación dietética son EAR, UL, AI, ER, AMDR. No se utiliza para evaluación dietética en grupos el RDA, debido a que cuando se calcula la proporción de individuos en un grupo que presenta ingestas inferiores al RDA, siempre conduce a sobrestimación de la verdadera prevalencia de inadecuación.

En la Tabla 5 se presentan los usos de los valores de referencia de ingesta para la evaluación dietética en individuos y grupos.

**Tabla 5.** Resumen de los usos de valores de referencia de ingesta para la evaluación dietética en individuos y grupos.

VALOR DE REFERENCIA	USOS RECOMENDADOS EN LA EVALUACIÓN DIETÉTICA	
	PARA INDIVIDUOS	PARA GRUPOS
Nutriente con valor de EAR	Se usa para estimar la probabilidad de que la ingesta usual sea inadecuada.	Se utiliza para estimar la prevalencia de inadecuación de ingesta dentro de un grupo.
Nutriente con valor de RDA	No se utiliza.	No se utiliza
Nutriente con valor de AI	Se utiliza para evaluar la ingesta dietética cuando el nutriente no tiene valor de EAR, se considera que la ingesta usual en o por encima de este nivel tiene una probabilidad baja de inadecuación.	Su uso permite inferir únicamente que la ingesta media usual en o por encima de este nivel implica una prevalencia baja de inadecuación.
Nutriente con valor de UL	Se usa para evaluar si un nivel de ingesta superior al UL ocasiona al individuo un riesgo de efectos adversos para la salud por ingesta excesiva.	Se usa para estimar el porcentaje de la población en riesgo potencial de efectos adversos por ingesta excesiva de un nutriente.
Nutriente con valor de AMDR	Se utiliza en evaluación de ingesta individual para verificar que su valor se encuentre dentro de los rangos recomendados para cada macronutriente.	Permite la evaluación de la ingesta dietética de poblaciones mediante la determinación de la proporción del grupo que se ubica por fuera o dentro del rango.

Continuación de la resolución "Por la cual se establecen las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes- RIEN para la población colombiana y se dictan otras disposiciones"

VALOR DE REFERENCIA	USOS RECOMENDADOS EN LA EVALUACIÓN DIETÉTICA	
	PARA INDIVIDUOS	PARA GRUPOS
ER	Se recomienda el empleo del IMC como uno de los indicadores útiles en la adecuación de la ingesta usual de energía para adultos.	Se utiliza para estimar la prevalencia de inadecuación de la ingesta en un grupo con relación al IMC o el peso para la talla.

### 3. RECOMENDACIONES DE INGESTA DE ENERGÍA Y NUTRIENTES - RIEN ESTABLECIDOS PARA LA POBLACIÓN COLOMBIANA.

**3.1. Requerimientos de Energía:** Se adopta como expresión de la ingesta dietética de energía, el requerimiento promedio de un grupo de población referido como la cantidad de energía que debe suministrar la dieta para mantener el balance de energía, según edad, género, estatura, peso y un grado de actividad física compatible con buena salud a largo plazo, mientras se aportan todos los nutrientes para conformar una alimentación saludable.

El cálculo de los requerimientos de energía en todas las edades se basó en la medición y estimación del gasto total diario de energía más la necesidad de energía para crecimiento, gestación y lactancia. Los componentes del requerimiento de energía son: el Metabolismo Basal, la respuesta metabólica a los alimentos (ECA), la actividad física, el costo energético del crecimiento, gestación y lactancia.

**Tabla 6.** Requerimiento diario de energía para la población colombiana de lactantes de 0 a 12 meses alimentados con leche materna, con fórmula y con leche materna + fórmula.

EDAD (MESES)	PESO (KG)		REQUERIMIENTO DIARIO DE ENERGÍA EN KCAL/KG/DÍA								
			ALIMENTADOS CON LECHE MATERNA			ALIMENTADOS CON FÓRMULA			ALIMENTADOS CON LECHE MATERNA + FÓRMULA (TODOS)		
	Niño	Niña	Niño	Niña	Promedio	Niño	Niña	Promedio	Niño	Niña	Promedio
0-1	4,58	4,35	106	99	102	122	117	120	113	107	110
1-2	5,50	5,14	98	95	97	110	108	109	104	101	102
2-3	6,28	5,82	91	90	90	100	101	100	95	94	95
3-4	6,94	6,41	79	80	79	86	89	87	82	84	83
4-5	7,48	6,92	79	79	79	85	87	86	81	82	82
5-6	7,93	7,35	78	79	78	83	85	84	81	81	81
6-7	8,30	7,71	76	76	76	81	81	81	79	78	79
7-8	8,62	8,03	77	76	76	81	81	81	79	78	79
8-9	8,89	8,31	77	76	77	81	81	81	79	78	79
9-10	9,13	8,55	79	77	78	82	81	81	80	79	80
10-11	9,37	8,78	79	77	78	82	81	81	80	79	80
11-12	9,62	9,00	79	77	78	82	81	81	81	79	80

Continuación de la resolución "Por la cual se establecen las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes- RIEN para la población colombiana y se dictan otras disposiciones".

**Tabla 7.** Requerimiento diario de energía para la población colombiana de niños y niñas de 1 a 18 años, con tres niveles de actividad física habitual.

EDAD (AÑOS)	REQUERIMIENTO DIARIO DE ENERGÍA											
	ACTIVIDAD FÍSICA LIGERA				ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA				ACTIVIDAD FÍSICA VIGOROSA			
	NIÑOS		NIÑAS		NIÑOS		NIÑAS		NIÑOS		NIÑAS	
	KCAL/DÍA	KCA L/KG /DÍA	KCAL/DÍ A	KCAL/ KG/DÍA	KCAL/DÍ A	KCA L/KG /DÍA	KCAL/DÍ A	KCA L/KG /DÍA	KCAL/ DÍA	KCA L/KG /DÍA	KCAL/ DÍA	KCAL/KG /DÍA
1-2	-	-	-	-	950	82	850	80	-	-	-	-
2-3	-	-	-	-	1.125	84	1.050	81	-	-	-	-
3-4	-	-	-	-	1.250	80	1.150	77	-	-	-	-
4-5	-	-	-	-	1.350	77	1.250	74	-	-	-	-
5-6	-	-	-	-	1.475	74	1.325	72	-	-	-	-
6-7	1.350	62	1.225	59	1.575	73	1.425	69	1.800	84	1.650	80
7-8	1.450	60	1.325	57	1.700	71	1.550	67	1.950	81	1.775	77
8-9	1.550	59	1.450	54	1.825	69	1.700	64	2.100	79	1.950	73
9-10	1.675	56	1.575	52	1.975	67	1.850	61	2.275	76	2.125	70
10-11	1.825	55	1.700	49	2.150	65	2.000	58	2.475	74	2.300	66
11-12	2.000	53	1.825	47	2.350	62	2.150	55	2.700	72	2.475	63
12-13	2.175	51	1.925	44	2.550	60	2.275	52	2.925	69	2.625	60
13-14	2.350	49	2.025	42	2.775	58	2.375	49	3.175	66	2.725	57
14-15	2.550	48	2.075	40	3.000	56	2.450	47	3.450	65	2.825	54
15-16	2.700	45	2.125	39	3.175	53	2.500	45	3.650	62	2.875	52
16-17	2.825	44	2.125	38	3.325	52	2.500	44	3.825	59	2.875	51
17-18	2.900	43	2.125	37	3.400	50	2.500	44	3.925	57	2.875	51



22 AGO 2016

RESOLUCIÓN NÚMERO 003803

HOJA No 17 de 26

Continuación de la resolución Por la cual se establecen las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes- RIEN para la población colombiana y se dictan otras disposiciones

**Tabla 8. Requerimiento promedio de energía para tres niveles de actividad física ligera, moderada y vigorosa respectivamente de hombres de 18 y más años de la población colombiana.**

PROMEDIO (KG)	TMB/ kg	REQUERIMIENTO DIARIO DE ENERGÍA DE ACUERDO CON EL FACTOR DE TMB (O PAL) Y PESO CORPORAL INDICADO.										TALLA (M) PARA VALORES DE IMC				
		PAL PARA DOS NIVELES DE ACTIVIDAD LIGERA			PAL PARA DOS NIVELES DE ACTIVIDAD MODERADA			PAL PARA DOS NIVELES DE ACTIVIDAD VIGOROSA				kcal	24,9	21,0	18,5	
		1,45 x TMB	1,60 x TMB	1,75 x TMB	1,90 x TMB	1,90 x TMB	2,05 x TMB	2,20 x TMB	2,20 x TMB	2,20 x TMB	2,20 x TMB					kcal/k
50	29	2.100	42	2.300	46	2.550	51	2.750	55	2.950	59	3.200	64	1,42	1,54	1,64
55	28	2.200	40	2.450	44	2.650	48	2.900	53	3.100	57	3.350	61	1,49	1,62	1,72
60	27	2.300	39	2.550	43	2.800	47	3.050	51	3.250	55	3.500	59	1,55	1,69	1,80
65	26	2.400	37	2.650	41	2.900	45	3.150	49	3.450	53	3.700	57	1,62	1,76	1,87
70	25	2.550	36	2.800	40	3.050	44	3.300	47	3.600	51	3.850	55	1,68	1,83	1,95
75	24	2.650	35	2.900	39	3.200	42	3.450	46	3.750	50	4.000	53	1,74	1,89	2,01
80	24	2.750	34	3.050	38	3.300	41	3.600	45	3.900	49	4.150	52	1,79	1,95	2,08
85	23	2.850	34	3.150	37	3.450	41	3.750	44	4.050	48	4.350	51	1,85	2,01	2,14
90	23	2.950	33	3.300	36	3.600	40	3.900	43	4.200	47	4.500	50	1,90	2,07	2,21
<b>Requerimiento promedio de energía para hombres de 18 a 29,9 años</b>																
50	29	2.100	42	2.300	46	2.550	51	2.750	55	2.950	59	3.200	64	1,42	1,54	1,64
55	27	2.200	40	2.400	44	2.650	48	2.850	52	3.100	56	3.300	60	1,49	1,62	1,72
60	26	2.250	38	2.500	42	2.750	46	2.950	49	3.200	53	3.450	57	1,55	1,69	1,80
65	25	2.350	36	2.600	40	2.850	44	3.100	47	3.300	51	3.550	55	1,62	1,76	1,87
70	24	2.450	35	2.700	38	2.950	42	3.200	45	3.450	49	3.700	53	1,68	1,83	1,95
75	23	2.500	34	2.750	37	3.050	40	3.300	44	3.550	47	3.800	51	1,74	1,89	2,01
80	22	2.600	32	2.850	36	3.150	39	3.400	43	3.650	46	3.950	49	1,79	1,95	2,08
85	22	2.700	32	2.950	35	3.250	38	3.500	41	3.800	45	4.050	48	1,85	2,01	2,14
90	21	2.750	31	3.050	34	3.350	37	3.600	40	3.900	43	4.200	47	1,90	2,07	2,21
<b>Requerimiento promedio de energía para hombres de 30 a 59,9 años</b>																
50	29	2.100	42	2.300	46	2.550	51	2.750	55	2.950	59	3.200	64	1,42	1,54	1,64
55	27	2.200	40	2.400	44	2.650	48	2.850	52	3.100	56	3.300	60	1,49	1,62	1,72
60	26	2.250	38	2.500	42	2.750	46	2.950	49	3.200	53	3.450	57	1,55	1,69	1,80
65	25	2.350	36	2.600	40	2.850	44	3.100	47	3.300	51	3.550	55	1,62	1,76	1,87
70	24	2.450	35	2.700	38	2.950	42	3.200	45	3.450	49	3.700	53	1,68	1,83	1,95
75	23	2.500	34	2.750	37	3.050	40	3.300	44	3.550	47	3.800	51	1,74	1,89	2,01
80	22	2.600	32	2.850	36	3.150	39	3.400	43	3.650	46	3.950	49	1,79	1,95	2,08
85	22	2.700	32	2.950	35	3.250	38	3.500	41	3.800	45	4.050	48	1,85	2,01	2,14
90	21	2.750	31	3.050	34	3.350	37	3.600	40	3.900	43	4.200	47	1,90	2,07	2,21
<b>Requerimiento promedio de energía para hombres de 60 años y más</b>																
50	23	1.700	34	1.900	38	2.050	41	2.250	45	2.400	48	2.600	52	1,42	1,54	1,64
55	22	1.800	33	1.950	35	2.150	39	2.350	43	2.550	46	2.700	49	1,49	1,62	1,72
60	22	1.850	31	2.050	34	2.250	38	2.450	41	2.650	44	2.850	48	1,55	1,69	1,80
65	21	1.950	30	2.150	33	2.350	36	2.550	39	2.750	42	2.950	45	1,62	1,76	1,87
70	20	2.050	29	2.250	32	2.450	35	2.650	38	2.900	41	3.100	44	1,68	1,83	1,95
75	20	2.150	29	2.350	31	2.550	34	2.800	37	3.000	40	3.250	43	1,74	1,89	2,01
80	19	2.200	28	2.450	31	2.650	33	2.900	36	3.150	39	3.350	42	1,79	1,95	2,08
85	19	2.300	27	2.550	30	2.750	32	3.000	35	3.250	38	3.500	41	1,85	2,01	2,14
90	18	2.400	27	2.650	29	2.850	32	3.100	34	3.350	37	3.600	40	1,90	2,07	2,21

22 AGO 2016

**RESOLUCIÓN NÚMERO 003803** 2016

HOJA No 18 de 26

Continuación de la resolución "Por la cual se establecen las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes- RIEN para la población colombiana y se dictan otras disposiciones"

**Tabla 9.** Requerimiento promedio de energía para tres niveles de actividad física ligera, moderada y vigorosa respectivamente de mujeres de 18 y más años de la población colombiana.

PESO PROMEDIO (kg)	TMB/ kg	REQUERIMIENTO DIARIO DE ENERGÍA DE ACUERDO CON EL FACTOR DE TMB (Ó PAL) Y PESO CORPORAL INDICADO.												TALLA (M) PARA VALORES DE IMC		
		PAL PARA DOS NIVELES DE ACTIVIDAD LIGERA			PAL PARA DOS NIVELES DE ACTIVIDAD MODERADA			PAL PARA DOS NIVELES DE ACTIVIDAD VIGOROSA			kcal/k g	24,9	21,0	18,5		
		1,45 x TMB	1,60 x TMB	1,75 x TMB	1,75 x TMB	1,90 x TMB	1,90 x TMB	2,05 x TMB	2,05 x TMB	2,20 x TMB					kcal	kcal/kg
<b>Requerimiento promedio de energía para mujeres de 18 a 29,9 años</b>																
45	26	1.650	37	1.850	41	2.000	44	2.200	49	2.350	52	2.550	57	1,34	1,46	1,56
50	25	1.800	36	1.950	39	2.150	43	2.350	47	2.500	50	2.700	54	1,42	1,54	1,64
55	24	1.900	35	2.100	38	2.300	42	2.450	45	2.650	48	2.850	52	1,49	1,62	1,72
60	23	2.000	33	2.200	37	2.400	40	2.600	43	2.800	47	3.050	51	1,55	1,69	1,80
65	22	2.100	32	2.300	35	2.550	39	2.750	42	2.950	45	3.200	49	1,62	1,76	1,87
70	22	2.200	31	2.450	35	2.650	38	2.900	41	3.100	44	3.350	48	1,68	1,83	1,95
75	21	2.300	31	2.550	34	2.800	37	3.050	41	3.300	44	3.500	47	1,74	1,89	2,01
80	21	2.400	30	2.700	34	2.950	37	3.200	40	3.450	43	3.700	46	1,79	1,95	2,08
85	21	2.550	30	2.800	33	3.050	36	3.300	39	3.600	42	3.850	45	1,85	2,01	2,14
<b>Requerimiento promedio de energía para mujeres de 30 a 59,9 años</b>																
45	27	1.750	39	1.950	43	2.100	47	2.300	51	2.500	56	2.650	59	1,34	1,46	1,56
50	25	1.800	36	2.000	40	2.200	44	2.400	48	2.550	51	2.750	55	1,42	1,54	1,64
55	24	1.850	34	2.050	37	2.250	41	2.450	45	2.650	48	2.850	52	1,49	1,62	1,72
60	22	1.950	33	2.150	36	2.350	39	2.550	43	2.750	46	2.950	49	1,55	1,69	1,80
65	21	2.000	31	2.200	34	2.400	37	2.600	40	2.800	43	3.000	46	1,62	1,76	1,87
70	20	2.050	29	2.250	32	2.500	36	2.700	39	2.900	41	3.100	44	1,68	1,83	1,95
75	19	2.100	28	2.350	31	2.550	34	2.750	37	3.000	40	3.200	43	1,74	1,89	2,01
80	19	2.150	27	2.400	30	2.600	33	2.850	36	3.050	38	3.300	41	1,79	1,95	2,08
85	18	2.250	26	2.450	29	2.700	32	2.900	34	3.150	37	3.400	40	1,85	2,01	2,14
<b>Requerimiento promedio de energía para mujeres de 60 años y más</b>																
45	24	1.550	34	1.700	38	1.850	41	2.050	45	2.200	49	2.350	52	1,34	1,46	1,56
50	22	1.600	32	1.800	36	1.950	39	2.100	42	2.300	46	2.450	49	1,42	1,54	1,64
55	21	1.700	31	1.850	34	2.050	37	2.200	40	2.350	43	2.550	46	1,49	1,62	1,72
60	20	1.750	29	1.950	32	2.100	35	2.300	38	2.450	41	2.650	44	1,55	1,69	1,80
65	19	1.800	28	2.000	31	2.200	34	2.350	37	2.550	39	2.750	42	1,62	1,76	1,87
70	18	1.900	27	2.050	30	2.250	32	2.450	35	2.650	38	2.850	41	1,68	1,83	1,95
75	18	1.950	26	2.150	29	2.350	31	2.550	34	2.750	37	2.950	39	1,74	1,89	2,01
80	17	2.000	25	2.200	28	2.400	30	2.650	33	2.850	35	3.050	38	1,79	1,95	2,08
85	17	2.050	24	2.300	27	2.500	29	2.700	32	2.950	34	3.150	37	1,85	2,01	2,14

Continuación de la resolución "Por la cual se establecen las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes- RIEN para la población colombiana y se dictan otras disposiciones"

**Tabla 10.** Requerimientos adicionales de energía para la población colombiana de la mujer gestante.

PERÍODO DE GESTACIÓN	CANTIDAD ADICIONAL DE ENERGÍA REQUERIDA PARA UNA GANANCIA PROMEDIO DE PESO DE 12 KG		SITUACIONES ESPECIALES
	DISTRIBUCIÓN EN TRES TRIMESTRES (KCAL/DÍA)	DISTRIBUCIÓN EN DOS TRIMESTRES (KCAL/DÍA)	
Primer trimestre	85	-----	<b>Gestación y desnutrición:</b> requiere aumentar la ingesta de energía para lograr mayor ganancia de peso vs gestante con peso pregestacional adecuado.
Segundo trimestre	285	360	
Tercer trimestre	475	475	<b>Gestación y adolescencia:</b> mayores requerimientos de energía para satisfacer la demanda de adolescencia y la formación del feto.
Requerimiento diario de energía (Kcal/día) = Requerimiento de energía de mujer no gestante + cantidad adicional (con una Ganancia Promedio de Peso deseable durante la gestación de 12 kg).			

**Tabla 11.** Requerimiento adicional de energía durante la lactancia para la mujer colombiana.

CONDICIONES DE LA MADRE LACTANTE		CANTIDAD EXTRA DE ENERGÍA REQUERIDA <sup>a</sup> (KCAL/DÍA)
Durante los primeros seis meses de lactancia exclusiva	• Con adecuada reserva de grasa	505
	• Madre lactante desnutrida y con deficiente ganancia de peso gestacional	675
Durante los siguientes seis meses de lactancia		460
Requerimiento diario de energía (kcal/día) = Requerimiento de energía de mujer no lactante + cantidad adicional para secreción y producción adecuada de leche materna.		
<sup>a</sup> Esta cantidad de kilocalorías se adiciona al requerimiento de energía de la mujer no gestante por grupo edad.		

### 3.2. Recomendaciones de Ingesta de Proteína:

Para proteínas se establece el valor de EAR, RDA, UL, y AMDR, para los diferentes grupos de edad, excepto para el lactante menor de 7 meses, grupo para el cual se adopta una Ingesta Adecuada = AI.

**Tabla 12.** Recomendaciones de ingesta de proteínas para la población colombiana.

PERÍODOS DE LA VIDA / GRUPOS DE EDAD	PROTEÍNA			
	EAR g/kg/día	RDA g/kg/día	AMDR %	AI g/kg/día
<b>Lactantes (meses)</b>				
0-6	ND	ND	ND	1,52
7-11	1,39	1,67	ND	-
<b>Niños y Niñas (años)</b>				
1-3	1,21	1,46	10-20	-
4-8	1,05	1,32	10-20	-
9-13	1,05	1,32	10-20	-
<b>Hombres (años)</b>				
14-18	1,01	1,18	10-20	-
19-30	0,92	1,11	14-20	-
31-50	0,92	1,11	14-20	-
51-70	0,92	1,11	14-20	-
> 70	0,92	1,11	14-20	-
<b>Mujeres (años)</b>				
14-18	0,99	1,18	10-20	-
19-30	0,92	1,11	14-20	-
31-50	0,92	1,11	14-20	-
51-70	0,92	1,11	14-20	-
> 70	0,92	1,11	14-20	-
<b>Gestación (años)</b>				
Todas las edades	1,22 ó + 29 g	1,53 ó + 35 g	14-20	-
<b>Lactancia (años)</b>				
Todas las edades	1,46 ó + 29 g	1,80 ó + 35 g	14-20	-
Convenciones: ND - No Determinado. AI - Ingesta Adecuada EAR - Requerimiento Promedio Estimado RDA - Aporte Dietético Recomendado. Los valores de EAR y RDA han sido ajustados por calidad de proteína (digestibilidad 80% y cómputo aminoacídico 90%).				

711

Continuación de la resolución "Por la cual se establecen las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes- RIEN para la población colombiana y se dictan otras disposiciones".

Se adoptan para Colombia, el valor de EAR y el RDA, para los nueve aminoácidos esenciales para todos los grupos de edad, con excepción en el menor de 6 meses para quien se establece el valor de AI.

**Tabla 13.** Ingesta adecuada de aminoácidos esenciales para población colombiana de niños de 0 a 6 meses, EAR y RDA de aminoácidos esenciales para niños y niñas entre 7 meses y 8 años de edad.

AMINOÁCIDOS ESENCIALES (mg/kg/día)	GRUPOS DE EDAD						
	0-6 MESES	7-12 MESES		1-3 AÑOS		4-8 AÑOS	
	AI	EAR	RDA	EAR	RDA	EAR	RDA
Histidina	36	22	32	16	21	13	16
Isoleucina	88	30	43	22	28	18	22
Leucina	156	65	93	48	63	40	49
Lisina	107	62	89	45	58	37	46
Metionina + Cisteína	59	30	43	22	28	18	22
Fenilalanina + Tirosina	135	58	84	41	54	33	41
Treonina	73	34	49	24	32	19	24
Triptófano	28	9	13	6	8	5	6
Valina	87	39	58	28	37	23	28

Convenciones: AI - Ingesta Adecuada. EAR - Requerimiento Promedio Estimado RDA - Aporte Dietético Recomendado

**Tabla 14.** EAR y RDA de aminoácidos esenciales para la población colombiana de niños y niñas entre 9 y 18 años.

AMINOÁCIDOS ESENCIALES mg/kg/día	GRUPO DE EDAD EN AÑOS							
	NIÑOS 9-13 AÑOS		NIÑAS 9-13 AÑOS		NIÑOS 14-18 AÑOS		NIÑAS 14-18 AÑOS	
	EAR	RDA	EAR	RDA	EAR	RDA	EAR	RDA
Histidina	13	17	12	15	12	15	12	14
Isoleucina	18	22	17	21	17	21	16	19
Leucina	40	49	38	47	38	47	35	44
Lisina	37	46	35	43	35	43	32	40
Metionina + Cisteína	18	22	17	21	17	21	16	19
Fenilalanina + Tirosina	33	41	31	38	31	38	28	35
Treonina	19	24	18	22	18	22	17	21
Triptófano	5	6	5	6	5	6	4	5
Valina	23	28	22	27	22	27	20	24

Convenciones: AI - Ingesta adecuada EAR - Requerimiento promedio estimado RDA: Aporte dietético recomendado

**Tabla 15.** EAR y RDA de aminoácidos esenciales para la población colombiana de adultos (19 años y más), mujeres gestantes y lactantes.

AMINOÁCIDOS ESENCIALES (mg/kg/día)	PERIODO DE LA VIDA					
	ADULTOS 19 AÑOS Y MÁS		GESTANTES		LACTANTES	
	EAR	RDA	EAR	RDA	EAR	RDA
Histidina	11	14	15	18	15	19
Isoleucina	15	19	20	25	24	30
Leucina	34	42	45	56	50	62
Lisina	31	38	41	51	42	52
Metionina + Cisteína	15	19	20	25	21	26
Fenilalanina + Tirosina	27	33	36	44	41	51
Treonina	16	20	21	26	24	30
Triptófano	4	5	5	7	7	9
Valina	19	24	25	31	28	35

Convenciones: AI - Ingesta Adecuada EAR: Requerimiento Promedio Estimado RDA - Aporte Dietético Recomendado

### 3.3. Recomendaciones de ingesta de grasa:

Para grasa se establecen recomendaciones de ingesta de grasa total y ácidos grasos esenciales n-6 (ácido linoleico) y n-3 (ácido alfa linoléico) para la población de niños y niñas mayores de un año y para adultos se expresan como el AMDR para este macronutriente y además se adoptan valores guías para minimizar la ingesta de Ácidos Grasos Saturados, trans y colesterol dietético y se muestra la forma de cálculo para Ácidos Grasos Monoinsaturados.

Continuación de la resolución "Por la cual se establecen las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes- RIEN para la población colombiana y se dictan otras disposiciones".

**Tabla 16.** Recomendación de ingesta de grasa total, ácidos grasos y colesterol por grupos de edad para la población colombiana.

GRASA DIETÉTICA Ó ÁCIDOS GRASOS	INGESTA ADECUADA AI		RANGO ACEPTABLE DE DISTRIBUCIÓN AMDR (% ENERGÍA TOTAL)		
	LACTANTES (MESES)		NINOS (AS) ADOLESCENTES (AÑOS)		ADULTOS > 18 AÑOS
	0-6	7-12	1-3	4-18	
Grasa total	31 g/día	30 g/día	30-40	25-35	20-35
Ácidos Grasos Poliinsaturados n-6 (ácido linoleico)	4.4 g/día	4.6 g/día	5-10	5-10	5-10
Ácidos Grasos Poliinsaturados n3 (ácido alfa linolénico)	0.5 g/día	0.5 g/día	0.6-1.2	0.6-1.2	0.6-1.2
Ácidos Grasos Saturados	-	-	-	< 10	< 10
Ácidos Grasos Trans	-	-	-	< 1	< 1
Ácidos Grasos Monoinsaturados	-	-	Ácidos Grasos Monoinsaturados = grasa total - (Ácidos Grasos Saturados + Ácidos Grasos Poliinsaturados + Ácidos Grasos Trans)		
Colesterol	-	-	-	-	< 300 mg

Convenciones: AI - Ingesta Adecuada EAR - Requerimiento Promedio Estimado RDA - Aporte Dietético Recomendado.

### 3.4. Recomendaciones de ingesta de carbohidratos:

Para carbohidratos se establecen las recomendaciones de ingesta expresadas como Requerimiento Promedio Estimado - EAR, el Aporte Dietético Recomendado - RDA y el Rango Aceptable de Distribución - AMDR para niños y niñas mayores de 1 año y adultos. En niños y niñas menores de un año se adopta la Ingesta Adecuada - AI.

**Tabla 17.** Recomendaciones de ingesta de carbohidratos para la población colombiana.

PERÍODOS DE LA VIDA / GRUPOS DE EDAD	RECOMENDACIONES DE INGESTA			
	EAR <sup>a</sup> g/día	RDA <sup>b</sup> g/día	AMDR <sup>c</sup> %	AI <sup>d</sup> g/día
<b>Lactantes (meses)</b>				
0-6	-	-	-	60
7-12	-	-	-	95
<b>Hombres y Mujeres (años)</b>				
1-3	100	130	50-65	-
4-8	100	130	50-65	-
9-13	100	130	50-65	-
14-18	100	130	50-65	-
19-30	100	130	50-65	-
31-50	100	130	50-65	-
51-70	100	130	50-65	-
>70	100	130	50-65	-
<b>Gestación (Años)</b>				
≤ 18	135	175	50-65	-
19-30	135	175	50-65	-
31-50	135	175	50-65	-
<b>Lactancia (Años)</b>				
≤ 18	160	210	50-65	-
19-30	160	210	50-65	-
31-50	160	210	50-65	-

Convenciones: <sup>a</sup> EAR - Requerimiento Promedio Estimado <sup>b</sup> RDA - Aporte Dietético Recomendado <sup>c</sup> AMDR - Rango Aceptable de Distribución de Macronutrientes <sup>d</sup> AI - Ingesta Adecuada.

**Azúcares libres:** Se adopta un valor guía de ingesta de azúcares libres para la población colombiana correspondiente al 10% del Requerimiento Promedio de Energía por grupo de edad y género.

**Nota:** Las recomendaciones que se establecen de azúcares libres no se aplican al consumo de azúcares intrínsecos presentes en las frutas y verduras frescas.

### 3.5. Recomendaciones de ingesta de fibra:

Se establecen las recomendaciones de ingesta para fibra total (incluye fibra dietaria y fibra funcional) expresada como Ingesta Adecuada - AI para los grupos de edad y estado fisiológico a partir del primer año de vida.

Continuación de la resolución "Por la cual se establecen las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes- RIEN para la población colombiana y se dictan otras disposiciones"

**Tabla 18.** Recomendaciones de ingesta de fibra para la población colombiana.

GRUPO DE EDAD/PERÍODOS DE LA VIDA	RECOMENDACIONES DE INGESTA g/día AI <sup>a</sup>		
	HOMBRES	MUJERES	HOMBRES Y MUJERES g/1000 Kcal.
<b>Lactantes (Meses)</b>			
0 - 6	<sup>b</sup> ND	ND	ND
7-12	ND	ND	ND
<b>Niños y Niñas (Años)</b>			
1-3	19	19	14
4 - 8	25	25	14
9 -13	31	26	14
14 -18	38	26	14
<b>Adultos (Años)</b>			
19-30	38	25	14
31-50	38	25	14
51-70	30	21	14
Mayor de 70	30	21	14
<b>Gestación (Años)</b>			
≤ 18	-	28	14
19-50	-	28	14
<b>Lactancia (Años)</b>			
≤ 18	-	29	14
19-50	-	29	14

Convenciones: <sup>a</sup> AI - Ingesta Adecuada <sup>b</sup>ND - No Determinado.

### 3.6. Recomendaciones de ingesta de agua:

Se establecen las recomendaciones de ingesta para agua total (contenida en alimentos sólidos y líquidos) como Ingesta Adecuada - AI, para todos los grupos de edad y estado fisiológico. Se deben hacer ajustes adicionales para las personas que habitan en clima caliente y los individuos físicamente muy activos.

**Tabla 19.** Recomendaciones de ingesta de agua total para la población colombiana, por grupos de edad y género.

GRUPOS DE EDAD / PERÍODOS DE LA VIDA / GÉNERO	INGESTA ADECUADA (AI) <sup>b</sup> DE AGUA		
	TOTAL / DÍA <sup>a</sup> L/DÍA	BEBIDAS Y AGUA <sup>c</sup>	
		L/DÍA	TAZAS <sup>d</sup> /DÍA
0 - 6 meses	0.7	0.7 (sólo leche materna)	Libre demanda (leche materna)
7 - 12 meses	0.8	0.6	3
1 - 3 años	1.3	0.9	4
4 - 8 años	1.7	1.2	6
<b>9 - 13 años</b>			
Niño	2.4	1.8	8 ½
Niña	2.1	1.6	7 ½
<b>14 - 18 años</b>			
Hombre	3.3	2.6	12
Mujer	2.3	1.8	8 ½
<b>19 - &gt; 70 años</b>			
Hombre	3.7	3.0	14
Mujer	2.7	2.2	10
<b>Gestación</b>			
≤ 18-50 años	3.0	2.3	11
<b>Lactancia</b>			
≤ 18-50 años	3.8	3.1	15

Convenciones: <sup>a</sup> La ingesta total de agua incluye toda el agua contenida en los alimentos (alimentos sólidos), las bebidas (alimentos líquidos) y el agua como tal. En el caso de los lactantes, AI contempla: 0 - 6 meses: agua contenida en la leche materna (lactancia exclusiva), en lactantes de 7 - 11 meses el agua total incluye la contenida en la leche materna y/o fórmula más el agua en alimentos sólidos y bebidas de la alimentación complementaria. <sup>b</sup> AI - Ingesta Adecuada. <sup>c</sup> Aportan entre el 70 y 85% del agua total. <sup>d</sup> Taza = 210 cc.

### 3.7. Recomendaciones de ingesta de vitaminas liposolubles:

Se establecen las recomendaciones de ingesta para las cuatro vitaminas liposolubles para todos los grupos de edad, género y estado fisiológico, de la siguiente forma: a) Vitamina A, expresada con los valores de referencia AI, EAR, RDA y UL; b) Vitamina D expresada en los valores de referencia AI, EAR, RDA y UL; c) Vitamina E, expresada como Ingesta aceptable y UL; d) Vitamina K, expresada como AI.

Continuación de la resolución "Por la cual se establecen las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes- RIEN para la población colombiana y se dictan otras disposiciones".

Tabla 20. Recomendaciones de ingesta de vitaminas liposolubles para la población colombiana.

PERÍODOS DE LA VIDA/ GRUPOS DE EDAD	VITAMINA A µg/día (ER) <sup>a</sup>				VITAMINA D UI/día <sup>b</sup>				VITAMINA E mg/día (E α-T) <sup>c,d</sup>		VITAMINA K µg/día
	EAR	RDA	AI	UL	EAR	RDA	AI	UL	INGESTA ACEPTABLE	UL	AI
<b>Lactantes (Meses)</b>											
0-6	-	-	400	600	-	-	400	1.000	2,7	-	2,0
7-11	-	-	500	600	-	-	400	1.500	2,7	-	2,5
<b>Niños y Niñas (Años)</b>											
1-3	210	300	-	600	400	600	-	2.500	5	70	25
4-8	275	400	-	900	400	600	-	3.000	5	100	35
<b>Hombres (Años)</b>											
9-13	445	600	-	1.700	400	600	-	4.000	10	180	45
14-18	630	900	-	2.800	400	600	-	4.000	10	250	55
19-30	625	900	-	3.000	400	600	-	4.000	10	300	70
31-50	625	900	-	3.000	400	600	-	4.000	10	300	70
51-70	625	900	-	3.000	400	600	-	4.000	10	300	70
> 70	625	900	-	3.000	400	800	-	4.000	10	300	70
<b>Mujeres (Años)</b>											
9-13	420	600	-	1.700	400	600	-	4.000	7,5	180	45
14-18	485	700	-	2.800	400	600	-	4.000	7,5	250	55
19-30	500	700	-	3.000	400	600	-	4.000	7,5	300	60
31-50	500	700	-	3.000	400	600	-	4.000	7,5	300	60
51-70	500	700	-	3.000	400	600	-	4.000	7,5	300	60
> 70	500	700	-	3.000	400	800	-	4.000	7,5	300	60
<b>Gestación (Años)</b>											
≤ 18	530	750	-	2.800	400	600	-	4.000	7,5	300	60
19-30	550	770	-	3.000	400	600	-	4.000	7,5	300	60
31-50	550	770	-	3.000	400	600	-	4.000	7,5	300	60
<b>Lactancia (Años)</b>											
≤ 18	885	1.200	-	2.800	400	600	-	4.000	7,5	300	60
19-30	900	1.300	-	3.000	400	600	-	4.000	7,5	300	60
31-50	900	1.300	-	3.000	400	600	-	4.000	7,5	300	60

**Convenciones:** EAR - Requerimiento Promedio Estimado. RDA - Aporte Dietético Recomendado. AI - Ingesta Adecuada. UL - Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

<sup>a</sup> Equivalentes de Retinol (ER); 1 ER es = 1 µg de Retinol o 6 µg de β-caroteno o 12 µg de otros carotenoides. Nota: cuando se dispone del contenido de los carotenoides provitamina A (α-caroteno, β-caroteno, β-criptoxantina) en los alimentos se deben utilizar los µg de Actividad Equivalente de Retinol (µg RAE). 1 µg RAE = 1 µg de Retinol o 12 µg de β-caroteno ó 24 µg de α-caroteno y β-criptoxantina.

<sup>b</sup> Como Calciferol: 1 µg de Calciferol = 40 UI de Vitamina D. El valor de AI para la Vitamina D se consideró sin exposición al sol.

<sup>c</sup> Equivalentes de α-tocoferol

<sup>d</sup>mg α-TE = mg de equivalentes de α-tocoferol = incluye todas las formas de α-tocoferol.

### 3.8. Recomendaciones de ingesta de vitaminas hidrosolubles:

Se establecen las recomendaciones de ingesta para ocho vitaminas hidrosolubles, para todos los grupos de edad y estado fisiológico, expresadas de la siguiente forma: a) Vitamina B<sub>6</sub>, Folato, Niacina y Vitamina C, expresadas en los valores de referencia AI, EAR, RDA y UL; b) Vitamina B<sub>12</sub>, Tiamina y Riboflavina, expresadas con los valores de referencia AI, EAR y RDA; c) el Ácido Pantoténico expresado en el valor de referencia AI

ML  
9/2

22 AGO 2016

003803

RESOLUCIÓN NÚMERO

2016

HOJA No 24 de 26

Continuación de la resolución "Por la cual se establecen las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes-RIEN para la población colombiana y se dictan otras disposiciones".

**Tabla 21. Recomendaciones de ingesta de vitaminas hidrosolubles para la población colombiana.**

PERÍODOS DE LA VIDA/GRUPOS DE EDAD	VITAMINA C mg/día			TIAMINA mg/día			RIBOFLAVINA mg/día			NIACINA mg EN/día <sup>a</sup>			VITAMINA B <sub>6</sub> mg/día			FOLATO µg EFD/día <sup>b</sup>			VITAMINA B <sub>12</sub> µg/día			ÁCIDO PANTOTÉNICO mg/día						
	EAR	RDA	AI	EAR	RDA	AI	EAR	RDA	AI	EAR	RDA	AI	EAR	RDA	AI	EAR	RDA	AI	EAR	RDA	AI							
<b>Lactante (meses)</b>																												
0-6			40			0,2			0,3			2			0,1							65			0,4			1,7
7-11			50			0,3			0,4			4			0,3							80			0,5			1,8
<b>Niños y niñas (años)</b>																												
1-3	13	15	400	0,4	0,5	0,6	0,4	0,5	0,6	0,5	0,6	5	6	10	0,4	0,5	0,6	0,6	0,6	0,6	30	120	150	300	0,7	0,9	1,0	2
4-8	22	25	650	0,5	0,6	0,6	0,5	0,6	0,6	0,5	0,6	6	8	15	0,5	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	40	160	200	400	1,0	1,2	1,2	3
<b>Hombres (años)</b>																												
9-13	39	45	1.200	0,7	0,9	1,1	0,8	0,9	1,1	0,8	0,9	9	12	20	0,8	1,0	1,1	1,0	1,0	1,0	60	250	300	600	1,5	1,8	1,8	4
14-18	63	75	1.800	1,0	1,2	1,3	1,1	1,3	1,3	1,1	1,3	12	16	30	1,1	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	80	330	400	800	2,0	2,4	2,4	5
19-30	75	90	2.000	1,0	1,2	1,3	1,1	1,3	1,3	1,1	1,3	12	16	35	1,1	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	100	320	400	1.000	2,0	2,4	2,4	5
31-50	75	90	2.000	1,0	1,2	1,3	1,1	1,3	1,3	1,1	1,3	12	16	35	1,1	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	100	320	400	1.000	2,0	2,4	2,4	5
51-70	75	90	2.000	1,0	1,2	1,3	1,1	1,3	1,3	1,1	1,3	12	16	35	1,4	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	100	320	400	1.000	2,0	2,4	2,4	5
> 70	75	90	2.000	1,0	1,2	1,3	1,1	1,3	1,3	1,1	1,3	12	16	35	1,4	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	100	320	400	1.000	2,0	2,4	2,4	5
<b>Mujeres (años)</b>																												
9-13	39	45	1.200	0,7	0,9	1,1	0,8	0,9	1,1	0,8	0,9	9	12	20	0,8	1,0	1,1	1,0	1,0	1,0	60	250	300	600	1,5	1,8	1,8	4
14-18	56	65	1.800	0,9	1,0	1,1	0,9	1,0	1,1	0,9	1,0	11	14	30	1,0	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	80	330	400	800	2,0	2,4	2,4	5
19-30	60	75	2.000	0,9	1,1	1,3	0,9	1,1	1,3	0,9	1,1	11	14	35	1,1	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	100	320	400	1.000	2,0	2,4	2,4	5
31-50	60	75	2.000	0,9	1,1	1,3	0,9	1,1	1,3	0,9	1,1	11	14	35	1,1	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	100	320	400	1.000	2,0	2,4	2,4	5
51-70	60	75	2.000	0,9	1,1	1,3	0,9	1,1	1,3	0,9	1,1	11	14	35	1,3	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	100	320	400	1.000	2,0	2,4	2,4	5
> 70	60	75	2.000	0,9	1,1	1,3	0,9	1,1	1,3	0,9	1,1	11	14	35	1,3	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	100	320	400	1.000	2,0	2,4	2,4	5
<b>Gestación (años)</b>																												
≤ 18	66	80	1.800	1,2	1,4	1,4	1,2	1,4	1,4	1,2	1,4	14	18	30	1,6	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	80	520	600	800	2,2	2,6	2,6	6
19-30	70	85	2.000	1,2	1,4	1,4	1,2	1,4	1,4	1,2	1,4	14	18	35	1,6	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	100	520	600	1.000	2,2	2,6	2,6	6
31-50	70	85	2.000	1,2	1,4	1,4	1,2	1,4	1,4	1,2	1,4	14	18	35	1,6	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	100	520	600	1.000	2,2	2,6	2,6	6
<b>Lactancia (años)</b>																												
≤ 18	96	115	1.800	1,2	1,4	1,4	1,3	1,6	1,6	1,3	1,6	13	17	30	1,7	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	80	450	500	800	2,4	2,8	2,8	7
19-30	100	120	2.000	1,2	1,4	1,4	1,3	1,6	1,6	1,3	1,6	13	17	35	1,7	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	100	450	500	1.000	2,4	2,8	2,8	7
31-50	100	120	2.000	1,2	1,4	1,4	1,3	1,6	1,6	1,3	1,6	13	17	35	1,7	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	100	450	500	1.000	2,4	2,8	2,8	7

Convenciones:

EAR: Requerimiento Promedio Estimado; RDA: Aporte Dietético Recomendado; AI: Ingesta Adecuada;

UL: Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

<sup>a</sup> Como Equivalentes de Niacina (EN): 1 mg de niacina = 60 mg de triptófano dietético

<sup>b</sup> Como equivalentes de folato dietético (EFD): 1 EFD = 1 µg de folato dietético = 0,6 µg de ácido fólico adicionado a los alimentos o como suplemento ingerido con las comidas = 0,5 µg de ácido fólico de suplementos ingerido con el estomago vacío.



Continuación de la resolución "Por la cual se establecen las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes-RIEN para la población colombiana y se dictan otras disposiciones"

### 3.9. Recomendaciones de Ingesta de Macro Minerales:

Se establecen las recomendaciones de ingesta para 5 macro minerales, para todos los grupos de edad y estado fisiológico, expresadas de la siguiente forma: a) calcio, fósforo y magnesio expresados como EAR, RDA, AI y UL; b) sodio expresadas con los valores de referencia AI, UL; c) potasio expresado como AI.

**Tabla 22.** Recomendaciones de ingesta de macro minerales para la población colombiana.

PERÍODOS DE LA VIDA / GRUPOS DE EDAD	CALCIO mg/día			FÓSFORO mg/día			MAGNESIO mg/día			SODIO mg/día			POTASIO mg/día		
	EAR	RDA	AI	UL	EAR	RDA	AI	UL	EAR	RDA	AI	UL	AI	UL	AI
<b>Lactantes (meses)</b>															
0-6			200	1.000			100				30		120		400
6-11			260	1.500			275				75		370		700
<b>Niños y niñas (años)</b>															
1-3	500	700		2.500	380	460		3.000	65	80		65	1.000	1.500	3.000
4-8	800	1.000		2.500	405	500		3.000	110	130		110	1.200	1.900	3.800
<b>Hombres (años)</b>															
9-13	1.100	1.300		3.000	1.055	1.250		4.000	200	240		350	1.500	2.200	4.500
14-18	1.100	1.300		3.000	1.055	1.250		4.000	340	410		350	1.500	2.300	4.700
19-30	800	1.000		2.500	580	700		4.000	330	400		350	1.500	2.300	4.700
31-50	800	1.000		2.500	580	700		4.000	350	420		350	1.500	2.300	4.700
51-70	800	1.000		2.000	580	700		4.000	350	420		350	1.300	2.300	4.700
> 70	1.000	1.200		2.000	580	700		3.000	350	420		350	1.200	2.300	4.700
<b>Mujeres (años)</b>															
9-13	1.100	1.300		3.000	1.055	1.250		4.000	200	240		350	1.500	2.200	4.500
14-18	1.100	1.300		3.000	1.055	1.250		4.000	300	360		350	1.500	2.300	4.700
19-30	800	1.000		2.500	580	700		4.000	255	310		350	1.500	2.300	4.700
31-50	800	1.000		2.500	580	700		4.000	265	320		350	1.500	2.300	4.700
51-70	1.000	1.200		2.000	580	700		4.000	265	320		350	1.300	2.300	4.700
> 70	1.000	1.200		2.000	580	700		3.000	265	320		350	1.200	2.300	4.700
<b>Gestación (años)</b>															
≤ 18 años	1.100	1.300		3.000	1.055	1.250		3.500	335	400		350	1.500	2.300	4.700
19-30	800	1.000		2.500	580	700		3.500	290	350		350	1.500	2.300	4.700
31-50	800	1.000		2.500	580	700		3.500	300	360		350	1.500	2.300	4.700
<b>Lactancia (años)</b>															
≤ 18 años	1.100	1.300		3.000	1.055	1.250		4.000	300	360		350	1.500	2.300	5.100
19-30	800	1.000		2.500	580	700		4.000	255	310		350	1.500	2.300	5.100
31-50	800	1.000		2.500	580	700		4.000	265	320		350	1.500	2.300	5.100

Convenciones: EAR: Requerimiento Promedio Estimado; RDA: Aporte Dietético Recomendado; AI: Ingesta Adecuada; UL: Nivel de Ingesta Máximo Tolerable

ce

Continuación de la resolución "Por la cual se establecen las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes-RIEN para la población colombiana y se dictan otras disposiciones".

**3.10. Recomendaciones de Ingesta de Micro Minerales:**

Se establecen las recomendaciones de ingesta para micro minerales, para todos los grupos de edad y estado fisiológico, expresadas de la siguiente forma: a) hierro, zinc, yodo, selenio, cobre expresadas en los valores de referencia AI, EAR, RDA y UL; b) fluoruro, expresadas con los valores de referencia AI, UL.

Tabla 23. Recomendaciones de ingesta de micro minerales para la población colombiana

PERÍODOS DE LA VIDA/ GRUPOS DE EDAD	HIERRO <sup>a</sup> mg/día			ZINC mg/día			YODO µg/día			SELENIO µg/día			cobre µg/día			FLUORURO mg/día					
	EAR	RDA	AI	UL	EAR	RDA	AI	UL	EAR	RDA	AI	UL	EAR	RDA	AI	UL	EAR	RDA	AI	UL	
Lactantes (meses)																					
0-6			0,27	20			2	4			110		15	45			200			0,01	0,7
7-11	6,9	11		20	2,5	3		5		130		20	60			220				0,5	0,9
Niños y niñas (años)																					
1-3	4,5	11		40	2,5	3		7	65	90	200	17	20	90	260	340			1,000	0,7	1,3
4-8	6,2	15		40	3,0	4		12	65	90	300	23	30	150	340	440			3,000	1	2,2
Hombres (años)																					
9-13	8,9	12		40	5,0	6		25	73	120	600	35	40	280	540	700			5,000	2	10,0
14-18	11,6	17		45	11,0	13		35	95	150	900	45	55	400	685	890			8,000	3	10,0
19-30	9,0	13		45	12,0	14		40	95	150	1,100	45	55	400	700	900			10,000	4	10,0
31-50	9,0	13		45	12,0	14		40	95	150	1,100	45	55	400	700	900			10,000	4	10,0
51-70	9,0	13		45	12,0	14		40	95	150	1,100	45	55	400	700	900			10,000	4	10,0
> 70	9,0	13		45	12,0	14		40	95	150	1,100	45	55	400	700	900			10,000	4	10,0
Mujeres (años)																					
9-13	8,5	13		40	5,0	6		25	73	120	600	35	40	280	540	700			5,000	2	10,0
14-18	11,9	23		45	6,0	7		35	95	150	900	45	55	400	685	890			8,000	3	10,0
19-30	11,7	27		45	6,5	8		40	95	150	1,100	45	55	400	700	900			10,000	3	10,0
31-50	11,7	27		45	6,5	8		40	95	150	1,100	45	55	400	700	900			10,000	3	10,0
51-70	7,5	12		45	6,5	8		40	95	150	1,100	45	55	400	700	900			10,000	3	10,0
> 70	7,5	12		45	6,5	8		40	95	150	1,100	45	55	400	700	900			10,000	3	10,0
Gestación (años)																					
≤ 18	34,0	40		45	8,5	10		35	160	220	900	49	60	400	785	1,000			8,000	3	10,0
19-30	33,0	40		45	9,0	11		40	160	220	1,100	49	60	400	800	1,000			10,000	3	10,0
31-50	33,0	40		45	9,0	11		40	160	220	1,100	49	60	400	800	1,000			10,000	3	10,0
Lactancia (años)																					
≤ 18	10,5	15		45	9,0	11		35	209	290	900	59	70	400	985	1,300			8,000	3	10,0
19-30	9,8	14		45	10,0	12		40	209	290	1,100	59	70	400	1,000	1,300			10,000	3	10,0
31-50	9,8	14		45	10,0	12		40	209	290	1,100	59	70	400	1,000	1,300			10,000	3	10,0

Convenciones: EAR = Requerimiento Promedio Estimado. RDA = Aporte Dietético Recomendado. AI = Ingesta Adecuada. UL = Nivel de Ingesta Máximo Tolerable.

<sup>a</sup> Valores ajustados. Para niños menores de 1 año: a una biodisponibilidad del 10%. Para mayores de 1 año: a una biodisponibilidad del 12% del hierro en la dieta colombiana. Durante la gestación se corrigieron para una biodisponibilidad del 17%.