

## Pautas Generales para Niños con AME

### Calorías:

9-11 kcal por centímetro de altura (conversión es altura en pulgadas X 2.54). Idealmente, la ingesta de calorías debería ser monitoreada y ajustada según se necesite para mantener la relación altura alrededor del 10<sup>mo.</sup> percentil. Esto es así debido a que las personas con AME poseen de manera significativa masa corporal reducida.

### Proteínas:

El rango es 1 gramo por kilogramo del peso corporal (conversión es peso en libra dividido por 2.2) hasta 2 gramos por kilogramo de peso corporal. La proteína en exceso de 2 gram/kg/día, a lo largo de un período de tiempo prolongado, podría tener consecuencias renales y afectar negativamente la densidad ósea.

### Grasas:

Tratar de no exceder el 30% del total de calorías. Los niños menores de 2 años requieren una cantidad de grasa mínima crítica en forma de ácidos grasos, necesaria para el funcionamiento cerebral normal. Por favor consultar con un dietista si tiene preguntas específicas relacionadas a estas pautas.

### Fibras:

Una pauta general buena es edad más 5 (un niño de 3 años necesitaría 3 + 5 = 8 gramos de fibras por día)

### Líquidos:

115 – 135 ml/kg (conversión es peso en libras dividido por 2.2). En algunos casos, los niños que tengan fiebre o pérdida de líquido excesiva por transpiración posiblemente requieran más.

### Vitaminas y Minerales\*

	<u>1-3 años de edad</u>	<u>4-8 años de edad</u>
Vitamina D	5 mcg	5mcg
Vitamina A	1500 UI	2000UI
Vitamina E	6 mg a-toco	7 mg a-toco
Vitamina C	15 mg	20 mg
Tiamina	0.5 mg	0.6 mg
Riboflavina	0.5 mg	0.6 mg
Niacina	6 mg	8 mg
Vitamina B6	0.5 mg	0.6 mg
Folato	150 mcg	200 mcg
Vitamina B12	0.9 mcg	1.2 mcg
Vitamina K	30 mcg	55 mcg
Calcio	500 mg	800 mg
Hierro	7 mg	10 mg

mg = miligramo

mcg =

microgramo

UI= unidad internacional

a-toco = alfa-tocoferil

**\*Estas son ingestas diarias recomendadas, no límites máximos tolerables. No se conoce si estas recomendaciones son ideales o no para personas con AME, pero pueden dar una pauta para tener ingestas adecuadas. Ciertas vitaminas en exceso, tales como B6 (piridoxina), pueden resultar tóxicas para los nervios. Niacina en grandes cantidades es posible que produzca descompostura de estómago. Por lo tanto, es prudente no innovar en el suministro de suplementos vitamínicos que excedan los requerimientos de la RDA.**