

TABLA RECOMENDACIONES DE VITAMINAS Y MINERALES Revisión Noviembre 17 de 2011 por Leidy Arias y Luz Mariela Manjarrés

Grupos / Edad	Calcio			Fósforo			Hierro (a)			Magnesio			Vitamina A.			Vitamina E		
	RDA	EAR	UL	RDA	EAR	UL	RDA AI*	EAR	UL	RDA AI*	EAR	UL	RDA	EAR	UL	RDA	EAR	UL
Hombres	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	g/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	ER/d	ER/d	ER/d	mg/d	mg/d	mg/d
0-6 m	N.D.	N.D	1000	100*	N.D.	N.D.	0,27	ND	ND	30*	N.D.	N.D	400	N.D	600	4*	N.D.	N.D.
7-12 m	N.D.	N.D	1500	275*	N.D.	N.D.	11	6,9	ND	75*	N.D.	N.D	500	N.D	600	5*	N.D.	N.D.
1 - 3 años	700	500	2500	460	380	3	13	5,4	ND	80	65	65	300	210	600	6	5	200
4 - 8 años	1000	800	2500	500	405	3	18	7,4	ND	130	110	110	400	275	900	7	6	300
9 - 13 años	1300	1100	3000	1250	1055	4	14	10,6	ND	240	200	350	600	445	1700	11	9	600
14 - 18 años	1300	1100	3000	1250	1055	4	20	13,9	ND	410	340	350	900	630	2800	15	12	800
19 - 30 años	1000	800	2500	700	580	4	14	10,8	ND	400	330	350	900	625	3000	15	12	1000
31 - 50 años	1000	800	2500	700	580	4	14	10,8	ND	420	350	350	900	625	3000	15	12	1000
51 - 70 años	1000	800	2000	700	580	4	14	10,8	ND	420	350	350	900	625	3000	15	12	1000
> 70 años	1300	1000	2000	700	580	3	14	10,8	ND	420	350	350	900	625	3000	15	12	1000
Mujeres																		
0 - 6 m.	N.D.	N.D	1000	100*	N.D.	N.D.	0.27*	N.D.	ND	30*	N.D.	N.D	400	N.D	600	4*	N.D.	N.D.
7 - 12 m	N.D.	N.D	1500	275*	N.D.	N.D.	11	6,9	ND	35*	N.D.	N.D	500	N.D	600	5*	N.D.	N.D.
1 - 3 años	700	500	2500	460	380	3	13	5,4	ND	80	65	N.D	300	210	600	6	5	200
4 - 8 años	1000	800	2500	500	405	3	18	7,4	ND	130	110	65	400	275	900	7	6	300
9 - 13 años	1300	1100	3000	1250	1055	4	14	10,3	ND	240	200	110	600	420	1700	11	9	600
14 - 18 años	1300	1100	3000	1250	1055	4	27	14,2	ND	360	300	350	700	485	2800	15	12	800
19 - 30 años	1000	800	2500	700	580	4	32	14,6	ND	310	255	350	700	500	3000	15	12	1000
31 - 50 años	1000	800	2500	700	580	4	32	14,6	ND	320	265	350	700	500	3000	15	12	1000
51 - 70 años	1000	1200	2000	700	580	4	14	9	ND	320	265	350	700	500	3000	15	12	1000
> 70 años	1300	1200	2000	700	580	3	14	9	ND	320	265	350	700	500	3000	15	12	1000
Gestante 14- 18	1300	1100	3000	1250	1055	3,5	49	41,4	ND	400	335	350	750	530	2800	15	12	800
19 - 30	1000	800	2500	700	580	3,5	49	39,6	ND	350	290	350	770	550	3000	15	12	1000
31 - 50	1000	800	2500	700	580	3,5	49	39,6	ND	360	300	350	770	550	3000	15	12	1000
Lactante 14 a 18	1300	1100	3000	1250	1055	4	18	12,6	ND	360	300	350	1200	885	2800	19	16	800
19 a 30	1000	800	2500	700	580	4	16	11,7	ND	310	255	350	1300	900	3000	19	16	1000
31 a 50	1000	800	2500	700	580	4	16	11,7	ND	320	265	350	1300	900	3000	19	16	1000

N.D. : No Determinado

(a) Se considero el ajuste teniendo en cuenta la baja biodisponibilidad de este nutriente en la dieta colombiana

Dietray Reference Intakes The essential Guide to Nutrient Requeriments 2011, Calcio y Vitamina D reportes 2011

RECOMENDACIONES DE VITAMINAS Y MINERALES Revisión Noviembre 17 de 2011 por Leidy Arias y Luz Mariela Manjarrés

Grupos / Edad	Tiamina			Riboflavina			Niacina			Cinc (b)			Vitamina B6		
	RDA AI	EAR	UL	RDA AI*	EAR	UL	RDA AI*	EAR	UL	RDA AI*	EAR	UL	RDA AI*	EAR	UL
Hombres	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d
0-6 m	0.2*	N.D.	N.D.	0.3*	N.D.	N.D.	2*	N.D.	N.D.	2.0*		4,0	0.1*	N.D.	N.D.
7-12 m	0,3	N.D.	N.D.	0.4*	N.D.	N.D.	4*	N.D.	N.D.	3,0	2,5	5,0	0.3*	N.D.	N.D.
1 - 3 años	0,5	0,4	N.D.	0,5	0,4	N.D.	6	5	10	3,0	2,5	7,0	0,5	0,4	30
4 - 8 años	0,6	0,5	N.D.	0,6	0,5	N.D.	8	6	15	4,0	3,0	12,0	0,6	0,5	40
9 - 13 años	0,9	0,7	N.D.	0,9	0,8	N.D.	12	9	20	6,0	5,2	25,0	1,0	0,8	60
14 - 18 años	1,2	1,0	N.D.	1,3	1,1	N.D.	16	12	30	13,0	10,5	35,0	1,3	1,1	80
19 - 30 años	1,2	1,0	N.D.	1,3	1,1	N.D.	16	12	35	14,0	11,7	40,0	1,3	1,1	100
31 - 50 años	1,2	1,0	N.D.	1,3	1,1	N.D.	16	12	35	14,0	11,7	40,0	1,3	1,1	100
51 - 70 años	1,2	1,0	N.D.	1,3	1,1	N.D.	16	12	35	14,0	11,7	40,0	1,7	1,4	100
> 70 años	1,2	1,0	N.D.	1,3	1,1	N.D.	16	12	35	14,0	11,7	40,0	1,7	1,4	100
Mujeres															
0 - 6 m.	0.2*	N.D.	N.D.	0.3*	N.D.	N.D.	2*	N.D.	N.D.	2,0		4,0	0.1*	N.D.	N.D.
7 - 12 m	0.3*	N.D.	N.D.	0.4*	N.D.	N.D.	4*	N.D.	N.D.	3,0	2,5	5,0	0.3*	N.D.	N.D.
1 - 3 años	0,5	0,4	N.D.	0,5	0,4	N.D.	6	5	10	3,0	2,5	7,0	0,5	0,4	30
4 - 8 años	0,6	0,5	N.D.	0,6	0,5	N.D.	8	6	15	4,0	3,0	12,0	0,6	0,5	40
9 - 13 años	0,9	0,7	N.D.	0,9	0,8	N.D.	12	9	20	6,0	5,2	25,0	1,0	0,8	60
14 - 18 años	1,0	0,9	N.D.	1,0	0,9	N.D.	14	11	30	7,0	5,9	35,0	1,2	1,0	80
19 - 30 años	1,1	0,9	N.D.	1,1	0,9	N.D.	14	11	35	8,0	6,5	40,0	1,3	1,1	100
31 - 50 años	1,1	0,9	N.D.	1,1	0,9	N.D.	14	11	35	8,0	6,5	40,0	1,3	1,1	100
51 - 70 años	1,1	0,9	N.D.	1,1	0,9	N.D.	14	11	35	8,0	6,5	40,0	1,5	1,3	100
> 70 años	1,1	0,9	N.D.	1,2	0,9	N.D.	14	11	35	8,0	6,5	40,0	1,5	1,3	100
Gestante 18	1,4	1,2	N.D.	1,4	1,2	N.D.	18	14	30	10,0	8,3	34,0	1,9	1,6	80
19 - 30	1,4	1,2	N.D.	1,4	1,2	N.D.	18	14	35	11,0	8,9	40,0	1,9	1,6	100
31 - 50	1,4	1,2	ND	1,4	1,2	N.D.	18	14	35	11,0	8,9	40,0	1,9	1,6	100
Lactante 18	1,4	1,2	N.D.	1,6	1,3	N.D.	17	13	30	11,0	9,1	34,0	2,0	1,7	80
19-30	1,4	1,2	N.D.	1,6	1,3	N.D.	17	13	35	12,0	9,7	40,0	2,0	1,7	100
31 - 50	1,4	1,2	N.D.	1,6	1,3	N.D.	17	13	35	12,0	9,7	40,0	2,0	1,7	100

Niacina: Como equivalentes de niacina = 1 mg de niacina a 60 mg dtriptofano.

(b) Valores de Australia y Nuva Zelanda

TABLA RECOMENDACIONES DE VITAMINAS Y MINERALES Revisión Noviembre 17 de 2011 por Leidy Arias y Luz Mariela Manjarrés

Grupos / Edad	Folato			Vitamina C.			Fluor			Vitamina D			Vitamina B12			Sodio		
	RDA AI*	EAR	UL	RDA AI*	EAR	UL	RDA AI*	EAR	UL	RDA	EAR	UL	RDA AI*	EAR	UL	RDA AI*	EAR	UL
Hombres	µg FDE/d	µg FDE/d	µg FDE/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d		mg/d	UI/d	UI/d	UI/d	µg/d	µg/d	mg/d	mg/d		
0-6 m	65*	N.D.	N.D.	40*	N.D.	N.D.	0.01*	N.D.	0,7	N.D	N.D	1000	0.4*	N.D.	N.D.	120*	ND	ND
7-12 m	80*	N.D.	N.D.	50*	N.D.	N.D.	05*	N.D.	0,9	N.D	N.D	1500	0.5*	N.D.	N.D.	170*	ND	ND
1 - 3 años	150	120	300	15	13	400	0.7*	N.D.	1,3	600	400	2500	0,9	0,7	N.D.	1000*	ND	ND
4 - 8 años	200	160	400	25	22	650	1*	N.D.	2,2	600	400	3000	1,2	1,0	N.D.	1200*	ND	ND
9 - 13 años	300	250	600	45	39	1200	2*	N.D.	10	600	400	4000	1,8	1,5	N.D.	1500*	ND	ND
14 - 18 años	400	330	800	75	63	1800	3*	N.D.	10	600	400	4000	2,4	2,0	N.D.	1500*	ND	ND
19 - 30 años	400	320	1000	90	75	2000	4*	N.D.	10	600	400	4000	2,4	2,0	N.D.	1500*	ND	ND
31 - 50 años	400	320	1000	90	75	2000	4*	N.D.	10	600	400	4000	2,4	2,0	N.D.	1500*	ND	ND
51 - 70 años	400	320	1000	90	75	2000	4*	N.D.	10	600	400	4000	2.4***	2,0	N.D.	1300*	ND	ND
> 70 años	400	320	1000	90	75	2000	4*	N.D.	10	800	400	4000	2.4***	2,0	N.D.	1200*	ND	ND
Mujeres																		
0 - 6 m.	65*	N.D.	N.D.	40*	N.D.	N.D.	0.01*	N.D.	0,7	ND	N.D	1000	0,4	N.D.	N.D.	120*	ND	ND
7 - 12 m	80*	N.D.	N.D.	50*	N.D.	N.D.	0,5	N.D.	0,9	ND	N.D	1500	0,5	N.D.	N.D.	170*	ND	ND
1 - 3 años	150	120	300	15	13	400	0,7	N.D.	1,3	600	400	2500	0,9	0,7	N.D.	1000*	ND	ND
4 - 8 años	200	160	400	25	22	650	1*	N.D.	2,2	600	400	3000	1,2	1,0	N.D.	1200*	ND	ND
9 - 13 años	300	250	600	45	39	1200	2*	N.D.	10	600	400	4000	1,8	1,5	N.D.	1500*	ND	ND
14 - 18 años	400**	330	800	65	56	1800	3*	N.D.	10	600	400	4000	2,4	2,0	N.D.	1500*	ND	ND
19 - 30 años	400**	320	1000	75	60	2000	3*	N.D.	10	600	400	4000	2,4	2,0	N.D.	1500*	ND	ND
31 - 50 años	400**	320	1000	75	60	2000	3*	N.D.	10	600	400	4000	2,4	2,0	N.D.	1500*	ND	ND
51 - 70 años	400	320	1000	75	60	2000	3*	N.D.	10	600	400	4000	2.4***	2,0	N.D.	1300*	ND	ND
> 70 años	400	320	1000	75	60	2000	3*	N.D.	10	600	400	4000	2.4***	2,0	N.D.	1200*	ND	ND
Gestante 18	600	520	800	80	66	1800	3*	N.D.	10	800	400	4000	2,6	2,2	N.D.	1500*	ND	ND
19 - 30	600	520	1000	85	70	2000	3*	N.D.	10	600	400	4000	2,6	2,2	N.D.	1500*	ND	ND
31 - 50	600	520	1000	85	70	2000	3*	N.D.	10	600	400	4000	2,6	2,2	N.D.	1500*	ND	ND
Lactante 18	500	450	800	115	96	1800	3*	N.D.	10	600	400	4000	2,8	2,4	N.D.	1500*	ND	ND
19 a 30	500	450	1000	120	100	2000	3*	N.D.	10	600	400	4000	2,8	2,4	N.D.	1500*	ND	ND
31 a 50	500	450	1000	120	100	2000	3*	N.D.	10	600	400	4000	2,8	2,4	N.D.	1500*	ND	ND

Vitamina D: Como calcifero 1 mg calciferol = 40 UI Vit. D, los valores de vitamina D como RDA son en ausencia de una adecuada exposición a los rayos solares.

Folato: Como equivalentes de Folato dietario IDFE = 1 mg de folato de alimentos = 0.6 mg de ácido fólico de los alimentos fortificados

**Debido a que existe evidencia de la asociación entre deficiencia de folato y Defectos del Tubo Neural, se recomienda que consuman 400mcg de EFD provenientes de suplementos o alimentos fortificados

TABLA RECOMENDACIONES DE VITAMINAS Y MINERALES
 Revisión Noviembre 17 de 2011 por Leidy Arias y Luz Mariela Manjarrés

Grupos / Edad	Fibra dietaria			Potasio			Selenio		
	RDA AI*	EAR	UL	RDA AI*	EAR	UL	RDA AI*	EAR	UL
Hombres	g/d			mg/d		g/d	µg/d	µg/d	µg/d
0-6 m	ND	ND	ND	400	ND	ND	15*	N.D.	45
7-12 m	ND	ND	ND	700	ND	ND	20*	N.D.	60
1 - 3 años	19	ND	ND	3000	ND	ND	20	17	90
4 - 8 años	25	ND	ND	3800	ND	ND	30	23	150
9 - 13 años	31	ND	ND	4500	ND	ND	40	35	280
14 - 18 años	38	ND	ND	4700	ND	ND	55	45	400
19 - 30 años	38	ND	ND	4700	ND	ND	55	45	400
31 - 50 años	38	ND	ND	4700	ND	ND	55	45	400
51 - 70 años	30	ND	ND	4700	ND	ND	55	45	400
> 70 años	30	ND	ND	4700	ND	ND	55	45	400
Mujeres									
0 - 6 m.	ND	ND	ND	400	ND	ND	15*	N.D.	45
7 - 12 m	ND	ND	ND	700	ND	ND	20*	N.D.	60
1 - 3 años	19	ND	ND	3000	ND	ND	20	17	90
4 - 8 años	25	ND	ND	3800	ND	ND	30	23	150
9 - 13 años	26	ND	ND	4500	ND	ND	40	35	280
14 - 18 años	26	ND	ND	4700	ND	ND	55	45	400
19 - 30 años	25	ND	ND	4700	ND	ND	55	45	400
31 - 50 años	25	ND	ND	4700	ND	ND	55	45	400
51 - 70 años	21	ND	ND	4700	ND	ND	55	45	400
> 70 años	21	ND	ND	4700	ND	ND	55	45	400
Gestante 18	28	ND	ND	4700	ND	ND	60	49	400
19 - 30	28	ND	ND	4700	ND	ND	60	49	400
31 - 50	28	ND	ND	4700	ND	ND	60	49	400
Lactante 18	29	ND	ND	5100	ND	ND	70	59	400
19 a 30	29	ND	ND	5100	ND	ND	70	59	400
31 a 50	29	ND	ND	5100	ND	ND	70	59	400

Vitamina B12: A partir de esta edad, se puede requerir suplemento