

Ingestas Dietéticas de Referencia (RDA) 1997-2001

DRIs - Dietary Reference Intakes - Food and Nutrition Board - Institute of Medicine

www.nutrinfo.com.ar

Edad	Sexo	Calcio (mg/mmol)	Fósforo (mg/mmol)	Magnesio (mg/mmol)	Fluoruro (mg)	Hierro (mg)	Manganeso (mg)	Zinc (mg)	Cromo (µg)	Cobre (µg)	Yodo (µg)	Selenio (µg/µmol)	Molibdeno (µg)
Infantes													
0-6 meses		210/5,3 [†]	100/3,2 [†]	30/1,1 [†]	0,01 [†]	0,27 [†]	0,003 [†]	2 [†]	0,2 [†]	200 [†]	110 [†]	15/0,19 [†]	2 [†]
7-12 meses		270/6,8 [†]	275/8,9 [†]	75/3,1 [†]	0,5 [†]	11	0,6 [†]	3	5,5 [†]	220 [†]	130 [†]	20/0,25 [†]	3 [†]
Niños													
1-3 años	Masc.	500/12,5 [†]	460/14,8	80/3,3	0,7 [†]	7	1,2 [†]	3	11 [†]	340	90	20/0,25	17
	Fem.	500/12,5 [†]	460/14,8	80/3,3	0,7 [†]	7	1,2 [†]	3	11 [†]	340	90	20/0,25	17
4-8 años	Masc.	800/20,0 [†]	500/16,1	130/5,4	1 [†]	10	1,5 [†]	5	15 [†]	440	90	30/0,38	22
	Fem.	800/20,0 [†]	500/16,1	130/5,4	1 [†]	10	1,5 [†]	5	15 [†]	440	90	30/0,38	22
9-13 años	Masc.	1300/32,5 [†]	1250/40,3	240/10	2 [†]	8	1,9 [†]	8	25 [†]	700	120	40/0,51	34
	Fem.	1300/32,5 [†]	1250/40,3	240/10	2 [†]	8	1,6 [†]	8	21 [†]	700	120	40/0,51	34
14-18 años	Masc.	1300/32,5 [†]	1250/40,3	410/17,1	3 [†]	11	2,2 [†]	11	35 [†]	890	150	55/0,70	43
	Fem.	1300/32,5 [†]	1250/40,3	360/15,0	3 [†]	15	1,6 [†]	9	24 [†]	890	150	55/0,70	43
Adultos													
19-30 años	Masc.	1000/25 [†]	700/22,6	400/16,7	4 [†]	8	2,3 [†]	11	35 [†]	900	150	55/0,70	45
	Fem.	1000/25 [†]	700/22,6	310/12,9	3 [†]	18	1,8 [†]	8	25 [†]	900	150	55/0,70	45
31-50 años	Masc.	1000/25 [†]	700/22,6	420/17,5	4 [†]	8	2,3 [†]	11	35 [†]	900	150	55/0,70	45
	Fem.	1000/25 [†]	700/22,6	320/13,3	3 [†]	18	1,8 [†]	8	25 [†]	900	150	55/0,70	45
51-70 años	Masc.	1200/30 [†]	700/22,6	420/17,5	4 [†]	8	2,3 [†]	11	30 [†]	900	150	55/0,70	45
	Fem.	1200/30 [†]	700/22,6	320/13,3	3 [†]	8	1,8 [†]	8	20 [†]	900	150	55/0,70	45
> 70 años	Masc.	1200/30 [†]	700/22,6	420/17,5	4 [†]	8	2,3 [†]	11	30 [†]	900	150	55/0,70	45
	Fem.	1200/30 [†]	700/22,6	320/13,3	3 [†]	8	1,8 [†]	8	20 [†]	900	150	55/0,70	45
Embarazo													
14-18 años		1300/32,5 [†]	1250/40,3	400/16,7	3 [†]	27	2 [†]	13	29 [†]	1000	220	60/0,76	50
19-30 años		1000/25 [†]	700/22,6	350/15,0	3 [†]	27	2 [†]	11	30 [†]	1000	220	60/0,76	50
31-50 años		1000/25 [†]	700/22,6	360/15,0	3 [†]	27	2 [†]	11	30 [†]	1000	220	60/0,76	50
Lactancia													
14-18 años		1300/32,5 [†]	1250/40,3	360/15,0	3 [†]	10	2,6 [†]	14	44 [†]	1300	290	70/0,89	50
19-30 años		1000/25 [†]	700/22,6	310/13,3	3 [†]	9	2,6 [†]	12	45 [†]	1300	290	70/0,89	50
31-50 años		1000/25 [†]	700/22,6	320/13,3	3 [†]	9	2,6 [†]	12	45 [†]	1300	290	70/0,89	50

Todos los valores aquí señalados corresponden a la R.D.A. (Recommended Dietary Allowances), a menos que se indique. Los mismos, están expresados en cantidades diarias.

[†] El valor indicado corresponde a la AI (Adequate Intake).