

# Ingestas Dietéticas de Referencia (RDA) 1997-2001

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

[www.nutrinfo.com.ar](http://www.nutrinfo.com.ar)

Edad	Sexo	Vit. A ( $\mu\text{g}$ )	Tiamina B1 (mg)	Riboflavina B2 (mg)	Piridoxina B6 (mg)	Vit. B12 ( $\mu\text{g}$ )	Vit. C (mg)	Vit. D ( $\mu\text{g}/\text{UI}$ )	Vit. E <sup>‡</sup> (mg/ $\mu\text{mol}$ )	Vit. K ( $\mu\text{g}$ )	Niacina* (mg)	Folato <sup>††</sup> ( $\mu\text{g}$ )	Acido Panto- ténico ( $\mu\text{g}$ )	Biotina ( $\mu\text{g}$ )	Colina (mg)
<b>Infantes</b>															
0-6 meses		400 <sup>†</sup>	0,2 <sup>†</sup>	0,3 <sup>†</sup>	0,1 <sup>†</sup>	0,4 <sup>†</sup>	40 <sup>†</sup>	5,0/200 <sup>†</sup>	4/9,3 <sup>†</sup>	2,0 <sup>†</sup>	2 <sup>**</sup>	65 <sup>†</sup>	1,7 <sup>†</sup>	5 <sup>†</sup>	125 <sup>†</sup>
7-12 meses		500 <sup>†</sup>	0,3 <sup>†</sup>	0,4 <sup>†</sup>	0,3 <sup>†</sup>	0,5 <sup>†</sup>	50 <sup>†</sup>	5,0/200 <sup>†</sup>	5/11,6 <sup>†</sup>	2,5 <sup>†</sup>	4 <sup>†</sup>	80 <sup>†</sup>	1,8 <sup>†</sup>	6 <sup>†</sup>	150 <sup>†</sup>
<b>Niños</b>															
1-3 años	Masc.	300	0,5	0,5	0,5	0,9	15	5,0/200 <sup>†</sup>	6/13,9	30 <sup>†</sup>	6	150	2,0 <sup>†</sup>	8 <sup>†</sup>	200 <sup>†</sup>
	Fem.	300	0,5	0,5	0,5	0,9	15	5,0/200 <sup>†</sup>	6/13,9	30 <sup>†</sup>	6	150	2,0 <sup>†</sup>	8 <sup>†</sup>	200 <sup>†</sup>
4-8 años	Masc.	400	0,6	0,6	0,6	1,2	25	5,0/200 <sup>†</sup>	7/16,3	55 <sup>†</sup>	8	200	3,0 <sup>†</sup>	12 <sup>†</sup>	250 <sup>†</sup>
	Fem.	400	0,6	0,6	0,6	1,2	25	5,0/200 <sup>†</sup>	7/16,3	55 <sup>†</sup>	8	200	3,0 <sup>†</sup>	12 <sup>†</sup>	250 <sup>†</sup>
9-13 años	Masc.	600	0,9	0,9	1,0	1,8	45	5,0/200 <sup>†</sup>	11/25,6	60 <sup>†</sup>	12	300	4,0 <sup>†</sup>	20 <sup>†</sup>	375 <sup>†</sup>
	Fem.	600	0,9	0,9	1,0	1,8	45	5,0/200 <sup>†</sup>	11/25,6	60 <sup>†</sup>	12	300	4,0 <sup>†</sup>	20 <sup>†</sup>	375 <sup>†</sup>
14-18 años	Masc.	900	1,2	1,3	1,3	2,4	75	5,0/200 <sup>†</sup>	15/34,9	75 <sup>†</sup>	16	400	5,0 <sup>†</sup>	25 <sup>†</sup>	550 <sup>†</sup>
	Fem.	700	1,0	1,0	1,2	2,4	65	5,0/200 <sup>†</sup>	15/34,9	75 <sup>†</sup>	14	400	5,0 <sup>†</sup>	25 <sup>†</sup>	400 <sup>†</sup>
<b>Adultos</b>															
19-30 años	Masc.	900	1,2	1,3	1,3	2,4	90	5,0/200 <sup>†</sup>	15/34,9	120 <sup>†</sup>	16	400	5,0 <sup>†</sup>	30 <sup>†</sup>	550 <sup>†</sup>
	Fem.	700	1,1	1,1	1,3	2,4	75	5,0/200 <sup>†</sup>	15/34,9	90 <sup>†</sup>	14	400	5,0 <sup>†</sup>	30 <sup>†</sup>	425 <sup>†</sup>
31-50 años	Masc.	900	1,2	1,3	1,3	2,4	90	5,0/200 <sup>†</sup>	15/34,9	120 <sup>†</sup>	16	400	5,0 <sup>†</sup>	30 <sup>†</sup>	550 <sup>†</sup>
	Fem.	700	1,1	1,1	1,3	2,4	75	5,0/200 <sup>†</sup>	15/34,9	90 <sup>†</sup>	14	400	5,0 <sup>†</sup>	30 <sup>†</sup>	425 <sup>†</sup>
51-70 años	Masc.	900	1,2	1,3	1,7	2,4	90	10/400 <sup>†</sup>	15/34,9	120 <sup>†</sup>	16	400	5,0 <sup>†</sup>	30 <sup>†</sup>	550 <sup>†</sup>
	Fem.	700	1,1	1,1	1,5	2,4	75	10/400 <sup>†</sup>	15/34,9	90 <sup>†</sup>	14	400	5,0 <sup>†</sup>	30 <sup>†</sup>	425 <sup>†</sup>
> 70 años	Masc.	900	1,2	1,3	1,7	2,4	90	15/600 <sup>†</sup>	15/34,9	120 <sup>†</sup>	16	400	5,0 <sup>†</sup>	30 <sup>†</sup>	550 <sup>†</sup>
	Fem.	700	1,1	1,1	1,5	2,4	75	15/600 <sup>†</sup>	15/34,9	90 <sup>†</sup>	14	400	5,0 <sup>†</sup>	30 <sup>†</sup>	425 <sup>†</sup>
<b>Embarazo</b>															
14-18 años		750	1,4	1,4	1,9	2,6	80	5,0/200 <sup>†</sup>	15/34,9	75 <sup>†</sup>	18	600	6,0 <sup>†</sup>	30 <sup>†</sup>	450 <sup>†</sup>
19-30 años		770	1,4	1,4	1,9	2,6	85	5,0/200 <sup>†</sup>	15/34,9	90 <sup>†</sup>	18	600	6,0 <sup>†</sup>	30 <sup>†</sup>	450 <sup>†</sup>
31-50 años		770	1,4	1,4	1,9	2,6	85	5,0/200 <sup>†</sup>	15/34,9	90 <sup>†</sup>	18	600	6,0 <sup>†</sup>	30 <sup>†</sup>	450 <sup>†</sup>
<b>Lactancia</b>															
14-18 años		1200	1,4	1,6	2,0	2,8	115	5,0/200 <sup>†</sup>	19/44,2	75 <sup>†</sup>	17	500	7,0 <sup>†</sup>	35 <sup>†</sup>	550 <sup>†</sup>
19-30 años		1300	1,4	1,6	2,0	2,8	120	5,0/200 <sup>†</sup>	19/44,2	90 <sup>†</sup>	17	500	7,0 <sup>†</sup>	35 <sup>†</sup>	550 <sup>†</sup>
31-50 años		1300	1,4	1,6	2,0	2,8	120	5,0/200 <sup>†</sup>	19/44,2	90 <sup>†</sup>	17	500	7,0 <sup>†</sup>	35 <sup>†</sup>	550 <sup>†</sup>

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).

†† Los valores que aparecen en la columna se refieren a Equivalentes Dietéticos de Folato (EDF).

1  $\mu\text{g}$  de EDF = 1  $\mu\text{g}$  de folato proveniente de alimentos = 0,5  $\mu\text{g}$  de ácido fólico consumido con el estómago vacío = 0,6  $\mu\text{g}$  de ácido fólico ingerido junto con las comidas.

\* Los valores señalados en esta columna se refieren a Equivalentes de Niacina.

\*\* El valor indicado en el casillero corresponde a la AI (Adequate Intake) de la Niacina Preformada.

‡ Los valores de la columna se refieren al  $\alpha$ -tocoferol.