

Tabla 1. Función, fuentes dietéticas, recomendaciones, deficiencias y exceso de las vitaminas

Nombre del nutrimento	Principales funciones	Fuentes principales	Recomendación diaria	Deficiencias	Exceso
1 VitaminaA Retinol Retinal	Interviene en el mantenimiento de los tejidos epiteliales, En el crecimiento, reproducción y visión (como rodopsina).	Fracción grasa de la leche y derivados hígado, huevo y tejidos animales frutas y verduras	Infantes 400 µg Eq Niños 450 µg Eq Púberes 1000 µg Eq Adultos 1000 µg Eq Embarazadas 800 µg Eq Lactantes 1300 µg Eq	Ceguera nocturna Xerosis Xeroftalmía Queratomalacia Manchas de Bitot Retardo en el crecimiento	Aumento de la presión intracraneal Dolor de cabeza Dolor de huesos y músculos Conjuntivitis Hepatomegalía Esplenomegalia Deterioro de la visión Irritabilidad Fatiga Puede ser teratogénica
Carotenos	Algunos carotenos actúan como antioxidantes ,otros dan lugar a retinol	Verduras y frutas de color rojo, naranja y amarillo y en verduras de color verde		No se describe	Hipercarotenosis Hipercarotenemia Carotenodermia Retinopatía
1 Vitamina B1 Tiamina	Intervienen en el metabolismo de hidratos de carbono Actua como Coenzima en diversas reacciones en el organismo	Cereales (pericarpio), leguminosas (frijol, lenteja, etc.), hígado, verduras, hojas verdes	Infantes 0.35-0.45 mg Niños 0.7-0.8 mg Púberes 1.2 mg Adultos 1.5 mg Embarazadas 1.5 mg Lactantes 1.6 mg	Beriberi trastornos en el sistema nervioso y cardiovascular.	No es tóxica en cantidades habituales Choque anafiláctico
1 Vitamina B₂ Riboflavina	Interviene en reacciones de oxidación en el metabolismo energético.	Leche, hojas verdes, pescado, hígado y huevo	Infantes 0.45-0.55 mg Niños 0.8-1.0 mg Púberes 1.5 mg Adultos 1.7 mg Embarazadas 1.7 mg Lactantes 1.8 mg	Queilitis Queilosis Glositis Fotofobia	No es tóxica en cantidades habituales
1 Vitamina B₆ Piridoxina Piridoxina Piridoxal Piridoxamina	Coenzima de aminotransferencias descarboxilación ,otras del metabolismo de aminoácidos	Tejidos animales, leche y derivados, aguacate, plátano y oleaginosas	Infantes 0.3-0.6 mg Niños 1.5 -1.1 mg Púberes 1.7 mg Adultos 2.0 mg Embarazadas 2.2 mg Lactantes 2.1 mg	Dermatitis seborréica Depresión Irritabilidad Convulsiones Glositis Riesgo de enfermedad cardiovascular por hiperhomocisteinemia	Puede ser teratogénica
1 Vitamina B₁₂ Cobalamina	Como coenzima B ₁₂ en mutasas	Sintetizada por la flora intestinal, hígado, riñón y carnes magras	Infantes 0.3-0.5 µg Niños 0.7-0.9 µg Púberes 1.7 µg Adultos 2 µg Embarazadas 2.2 µg lactancia 2.6 µg	Anemia perniciosa Continúa...	No tóxica en cantidades habituales

Tabla 1, cont. Función, fuentes dietéticas, recomendaciones, deficiencias y exceso de las vitaminas

Nombre del nutrimento	Principales funciones	Fuentes principales	Recomendación diaria	Deficiencias	Exceso
1 Vitamina C Acido ascórbico Ácido deshidroascórbico	Metabolismo de la colágena. Antioxidante en diversas reacciones	Frutas y verduras frescas	Infantes 35 -40 mg Niños 40-45 mg Púberes 60 mg Adultos 60 mg Embarazadas 70 mg Lactantes 95 mg	Escorbuto Mala cicatrización Hemorragias	Cálculos urinarios • Gastritis
1 Vitamina D Calciferol Ergocalciferol (D₂) Colecalciferol (D₃)	Absorción de calcio y fósforo mineralización de los huesos	Yema de huevo (D ₂), pescado (D ₂) la D ₃ se sintetiza en la piel por exposición al sol	Infantes 10 µg años 10-5.tg Embarazadas y Mujeres Lactantes 10 µg a	Raquitismo (niños) Osteomalacia (adultos)	Calcificación de tejidos blandos
1 Vitamina E Tocoferoles (Tocoles y Tocotrienoles)	Antioxidantes en diversas reacciones	Aceites especialmente los que tienen alto contenido de ácido linoléico	Infantes 3-4 mg eq ce toc Niños 6-7 mg eq ce toc Púberes 10 mg eq ce toc Adultos 10 mg eq ce toc Embarazadas 10 mg eq ce toc Lactantes 12 mg eq ce toc	Anemia hemolítica del recién nacido	Hipertensión arterial
Vitamina K Filoquinona (K₁) Menaquinona (1₂) Menadiona (K3)	Síntesis de protrombina	Sintetizada por la flora intestinal Hojas verdes (espinacas, acelgas, pápalo quelite)	No se ha establecido	Coagulación retardada	Escasamente tóxica
1 Ácido fólico o folacina Ácido tetrahidrofólico (Folatos)	Síntesis de los ácidos nucleicos y la hemoglobina	Hojas, hígado, leguminosas particularmente en los frijoles	Infantes 25-35.tg Niños 50-60.tg Púberes 180 µg Adultos 200 µg Embarazadas 4001.1 Lactantes 280 µg	Glositis Anemia megaloblástica Posible daño neurológico Elevación de la concentración plasmática de homocisteína, factor de riesgo para enfermedad cardiovascular	No definida Puede ocultar la anemia perniciosa
2 Ácido Pantoténico	Interviene como coenzima A en el metabolismo de los hidratos de carbono y en la síntesis de ácidos grasos	Presente en casi todos los alimentos y la flora intestinal la produce en cantidades importantes	Infantes 1.7-1.8 mg Niños 2.0-3.0 mg Púberes 4.0-5.0 mg /1.4 ,1,..... A n c n Embarazadas: 6.0 mg Lactantes 7.0 mg	No se ha informado	No se ha informado
2 Biotina	Interviene en reacciones de carboxilación	Sintetizada por la flora <i>intestinal</i> Huevo, hígado, riñones	Niños 35 -50 µg Púberes 65 µg Adultos 85 µg Embarazadas y Lactantes 120 µg	Poco frecuente en el ser humano Dermatitis	No se ha informado
"Niacina"	Interviene en la respiración celular como nucleótidos de niacina y adenina	Hígado, huevo, leche, leguminosas, carnes y maíz nixtamalizado, el organismo lo sintetiza a partir de triptofano	Infantes 6-7 mg eq Niños 9-1 1 mg eq Púberes 16 mg eq Adultos 19 mg eq Embarazadas 19 mg eq Lactantes 20 mg eq	Pelagra (diarrea, dermatitis, demencia, defunción)	Como ácido nicotínico causa vasodilatación e hipotensión

* 1 µg Eq equivale a un microgramo de retinol, a 8µg de carotenos o a 3.3 U.I. de actividad de retinol.

* Si la actividad física es muy intensa considerar 03 mg de tiamina, 0.6 mg de riboflavina, y 8 mg eq de niacina por cada 1000 kcal de gasto energético,...

1 µg Eq equivale a 1 mg de niacina o a 60 mg de triptofano

1 Ingestión diaria recomendada (IDR) por el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán de energía, proteína vitaminas y minerales para la población Mexicana. En-Tablas de composición de alimentos mexicanos: INCMNSZ. México D. F 2000

2 Food and Nutrition Board, National Research Council: Recommended Dietary Allowances. 10 th Ed. Washington, D.C. National Academy Press, 1989, p. 284.

Tabla 2. Función, fuentes dietéticas, recomendaciones, deficiencias de algunos nutrimentos inorgánicos

Nombre del nutrimento	Principales funciones	Fuentes principales	Recomendación diaria	Deficiencias	Exceso
1 Calcio	Interviene en la coagulación de la sangre, Activación de varias enzimas, transmisión de impulsos nerviosos, contracción muscular, secreción de varias hormonas, capacidad de adhesión de unas células con otras mantenimiento y funcionamiento de las membranas celulares, constituyente de huesos y dientes	Tortilla de maiz,charales,sardinas, quesos, leche, berro,epazote, hoja de chaya, verdolaga	Infantes 450-600 mg Niños y Púberes 800-1000 mg Adultos 800 mg Embarazadas y lactantes 1200 mg LS a partir de 1 año de edad 2500 mg	Tetania Osteomalacia Osteoporosis <i>Alteraciones del sistema nervioso</i>	Estreñimiento, anorexia, náusea, vómito, dolor abdominal, Ileo Calcificación de tejidos blandos, poliuria, polidipsia, cálculos <i>renales</i> , hipertensión. síntomas de uremia, debilidad muscular, psicosis, delirio, estupor, coma
1 Cinc	Forma parte de varias metaloenzimas Participa en la modulación del sistema inmune Interviene en el metabolismo de hidratos de carbono, aminoácidos y lípidos Promueve la reproducción celular y la reparación de tejidos	Visceras, pescado, huevos, cereales,	Infantes 5 mg Niños 15-10 mg Púberes 15mg Adultos 15 mg Embarazadas 15 mg Lactantes 19 mg	Retraso del crecimiento, anemia, hipogonadismo, hipoespermia, alopecia, ceguera nocturna, trastornos en la conducta, hiperpigmentación, susceptibilidad a infecciones, disgeusia	Poco frecuente, dolor epigástrico, diarrea náusea y vómito, hipernea, debilidad general, deficiencia de cobre, disminución de las concentraciones de HDL, erosión gástrica, función inmune deprimida. daña la adaptación a la oscuridad
Cloro	Equilibrio ácido-básico Forma parte del jugo gástrico Actúa como electrólito Activador de algunas enzimas Interviene en la contracción muscular y la transmisión nerviosa	Contenido en casi todos los alimentos		No se conoce deficiencia	Convulsiones En personas sensibles agrava o desencadena hipertensión
1 Cobre	Interviene en la síntesis de hemoglobina y en la absorción del hierro		Infantes 0.6 mg Niños 1.0 mg Púberes 2.0 mg Adultos 2.0 mg	Anemia hipocrómica, neutropenia. osteoporosis, en prematuros, hipopigmentación de piel y pelo, venas superficiales prominentes, dificultad para crecer	Dolor epigástrico, náusea, vómito. diarrea, coma. oliguria. necrosis, hepática, colapso vascular -
2 Cromo	Interviene en la activación de la insulina		Infantes 10-60 pg Niños 20-120 pg Púberes 50-200 pg Adultos 50-200 pg	Hiperglicemia Disminución de peso Neuropatía periférica	
1 Flúor	Forma parte de huesos y dientes, haciendo a los dientes más lisos y otorgándoles resistencia contra la caries Ayuda a fortalecer los huesos	El agua dependiendo del lugar de origen, mariscos, hojas de té, pescados que se ingieren con huesos como la sardina	Infantes 0.5 mg Niños 1.5 mg Púberes 2.0mg Adultos 2.0 mg LS para niños de 4 a 8 años es 2.2 mg de 9 años en adelante es 10 mg	Mayor susceptibilidad a las caries	Manchas en los dientes y reblandecimiento de los dientes Deformidad en la columna vertebral Genu valgum Dosis superiores a 5 g de fluoruro de sodio son letales
1 Fosfatos	Enlaces de alta energía Parte de numerosas coenzimas y de la forma activa de algunas vitaminas hidrosolubles y de los ácidos nucleicos Interviene en la formación de las membranas celulares y en la síntesis proteica	En la mayoría de los alimentos, refrescos gaseosos, (cuidar que haya fuentes de calcio para asegurar su absorción)	Infantes 350-500 mg Niños 700-800 mg Púberes 1000 mg Adultos 800 mg Mujeres embarazadas y lactantes 1200 mg	Hipofosfatemia Debilidad, anorexia Fragilidad ósea Susceptibilidad a infecciones Parestesia aguda Hemólisis	Hipocalcemia Tetania Hiperparatiroidismo
1 Hierro	Interviene en la respiración celular Forma parte de la hemoglobina, de la mioglobina, de los citocromos y de varias enzimas	Moronga (embutido elaborado con sangre), hígado, carne magra de res, yema de huevo, cereales, leguminosas, oleaginosas (pepitas)	Infantes 10 mg Niños 15-10 mg Púberes mujer 15 mg varón 10 mg Adultos Varones 10 mg	Anemia ferropriva Retardo en el crecimiento Susceptibilidad infecciosas Prematurez Fatiga	Depósito de hierro en tejidos (hemocromatosis) generación de radicales libres

Tabla 2, cont. Función, fuentes dietéticas, recomendaciones, deficiencias de algunos nutrimentos inorgánicos

Nombre del nutrimento	Principales funciones	Principales funciones	Recomendación diaria	Deficiencias	Exceso
1 Hierro	Interviene en la respiración celular Forma parte de la hemoglobina, de la mioglobina, de los citocromos y de varias enzimas	Moronga (embutido elaborado con sangre), hígado, carne magra de res, yema de huevo, cereales, leguminosas, oleaginosas (pepitas)	Mujeres 15 mg Embarazadas 30 mg Lactantes 15 mg	Anemia ferropriva Retardo en el crecimiento Susceptibilidad infecciones Prematurez Fatiga	Depósito de hierro en tejidos (hemocromatosis) generación de radicales libres
1 Magnesio	Síntesis proteica Transmisión neuromuscular. Biosíntesis de los aminoácidos grupo prostético de más de 300 acciones enzimáticas relacionada con la integridad de los ácidos nucleicos y de los ribosomas	Pescados, mariscos, habas, frijoles, maíz, avena	Infantes 40-60 mg Niños 80-100 mg Púberes 400 mg Adultos 350 mg Embarazadas 320 mg Lactantes 355 mg	Disminución en la respuesta motora Alteraciones en el ritmo cardíaco Convulsiones Hipomagnesemia, 'hipocalcemia e hipokalemia Cambios de personalidad	Hipermagnesemia Parálisis del músculo esquelético Hipertensión' Depresión respiratoria Narcosis Paro cardíaco
2 Manganeso	Ion bivalente que constituye el grupo prostético de la arginasa de la carboxilasa de piruvato	Remolacha, arándanos, granos enteros, nueces, leguminosas, frutas, té	Infantes 0.3-1.0 mg Niños 1.0-2.0 mg Púberes 2.0-5.0 mg Adultos 20-5.0	No es probable que ocurra deficiencia en el hombre, pérdida de peso dermatitis, náusea, vómito Cambios en el color del cabello	Limitado a mineros. Enfermedad de parkinson Enfermedad de Wilson
2 Molibdeno	Constituye el grupo prostético de varias hidroxilasas	Cereales, hojas verde oscuro, leche y derivados, leguminosas, vísceras y cereales	Infantes 15- 40 µg Niños 25-75 µg Púberes 50-250 µg Adultos 75 a 250 µg	Muy raro que ocurra	Síndrome parecido a la gota o artritis, no muy claro, interfiere en la utilización del cobre, se ha relacionado con concentraciones elevadas de ácido úrico en sangre y aumento de gota
Oxígeno	Interviene como receptor de electrones para la generación de energía (ATP)	Aire		Asfixia	Ceguera
2 Potasio	Balace elctrolítico, regulación de la presión osmótica, transporte de nutrimentos	Carnes, vísceras, naranja, plátano, mandarina	Niños 800 mg Adultos 900-2700 mg	No se conoce deficiencia dietética, la pérdida excesiva produce deshidratación	Deshidratación acidosis y choque
2 Selenio	Grupo prostético de enzimas que participan en el sistema de defensa contra la oxidación Interviene en el metabolismo de las hormonas tiroideas	Vísceras, mariscos, pescados, cereales, carnes, leche, verduras	Infantes 10-15 µg Niños 20-30 µg Púberes Varones 40-50 µg Mujeres 45-50 µg Adultos Varones 70 µg Mujeres 55 µg Embarazo 65 µg Lactancia 75 µg	Cardiomiopatía Dolor muscular Macrocitosis Los signos no son claros, pero puede afectar el músculo cardíaco como en la enfermedad de Keshan.	Pérdida del cabello y uñas Lesiones en piel, polineuritis, alopecia, sabor a metal, olor a ajo, irritación de las mucosas, gastroenteritis, pigmentación roja de uñas, pelo y dientes
2 Silicio	Interviene en la en la formación de tejido conectivo	Cereales integrales	No se ha establecido	No se conoce la deficiencia en el humano	Por vía oral no es tóxico
2 Sodio	Regula el volumen y la presión osmótica, la acidez y la carga eléctrica del fluido extracelular. Contracción muscular, conducción nerviosa, absorción activa	Casi todos los alimentos Sal adicionada a los productos procesados	Niños 115 - 350 mg Púberes 600 -1800 mg Adultos 1 100 - 3300 mg	No se conoce deficiencia dietética Cuando hay pérdida excesiva se produce deshidratación	A largo plazo en individuos susceptibles puede desencadenar o agravar la hipertensión
2 Vanadio	Actúa como inhibidor selecto de las ATPasas de sodio y potasio y otras enzimas de transferencia de fosforil	Mariscos, bivalvos, hongos, pimienta negra. grasas y aceites, frutas y verduras frescas, cereales, nueces	Adultos 10 — 100 µg		
1 Yodo	Precursor de las hormonas tiroideas (triyodotironina y tiroxina)	Productos del mar, sal yodatada. algas	Infantes 40-50 µg Niños 70-80 µg Púberes 150 µg Adultos 150 µg Embarazadas 175 p.g Lactantes 200 p.g	Bocio Cretinismo Retraso en el crecimiento fetal intra y extra uterino	Mixedema

¹ El límite superior (LS) de los valores recomendados de estos micronutrimentos, no se deben exceder con regularidad.

Enfermedad de Keshan. Cardiomiopatía que afecta principalmente niños y se observó por primera vez en la provincia de Keshan en China⁰.

¹ Ingestión diaria recomendada (IDR) por el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán de energía, proteína, vitaminas y minerales para la población Mexicana. En: Tablas de composición de alimentos mexicanos. INCMNSZ, México D. F. 200

² Food and Nutrition Board, National Research Council: Recommended Dietary Allowances. Washington, D.C. National Academy Press. 1989. p.284.

INSTITUTO NACIONAL DE LA NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN
INGESTIÓN DIARIA RECOMENDADA DE ENERGÍA, PROTEÍNA, VITAMINAS Y MINERALES PARA LA POBLACIÓN MEXICANA 1997

	INFANTES		NIÑOS Y PUBERES			ADULTOS	EMBARAZADAS	MUJERES LACTANTES
	0 a 5 m	6 a 11 m	1 a 3 a	4 a 6 a	7 a 18a			
Energía (k) (kcal)/kg peso de ref	460 (110)	418(100)	418(100)	---	----	-----	+1250 (300)	+2100 (500)
Proteína (g)	13*	14*	20	56**	75**	75**	8	20
Vitamina A (lig eq retinol)	400	400	400	450	1000	1000	800	1300
Vitamina D (Lig)'	10	10	10	5	---	---	10	10
Vitamina E (mg eq a toc)	3	4	6	7	10	10	10	12
Vitamina C (mg)	35	40	40	45	60	60	70	95
Tiamina (mg)	0.35	0.45	0.7	0.8	1.2	1.5	1.5	1.6
Riboflavina (mg) ^b	0.45	0.55	0.8	1	1.5	1.7	1.7	1.8
Niacina (mg eq) ⁶	6	7	9	11	16	19	19	20
Vitamina B ₆ (mg)	0.3	0.6	1	1.1	1.7	2	2.2	2.1
Vitamina B ₁₂ (µg)	0.3	0.5	0.7	0.9	1.7	2	2.2	2.6
Folacina (µg)	25	35	50	65	180	200	400	280
Calcio (mg)	450	600	800	800	1000	800	1200	1200
Fósforo (mg)	350	500	700	800	1000	800	1200	1200
Hierro (mg)	10	10	15	10'	15'	15'	30	15
Magnesio (mg)	40	60	80	100	400	350	320	355
Cinc (mg)	5	5	15	10	15	15	15	19
Yodo (.4)	40	50	70	80	150	150	175	200
Cobre (mg)	0.6	0.6	1	1	2	2	---	--
Fluor (mg)	0.5	0.5	1.5	1.5	2	2	----	---

Energía: No se dan IDR para 4 años de edad o más ya que teóricamente es impropio hacerlo. La proporción deseable de cada fuente (H de C/lípidos/proteína) en infantes y niños es 55%/ 30%/ 15% y en adultos 60 a 63%/25%/12 a 15%.

Proteínas: La cifra para infantes se refiere a proteína de alta conversión; para los demás grupos se refiere a la proteína de una dieta mixta en la que 70% es de origen vegetal. A partir de los 4 años la IDR corresponde a un 15% de la ingestión energética suponiendo arbitrariamente 1500 y 2000 kcal por lo que el margen de seguridad es muy alto. Estas cifras no son, como el resto, recomendaciones mínimas.

Lípidos: La composición porcentual deseable es: 26%AG Saturados, 47%AG Mono insaturados, 20%AG Poliinsaturados n-6 y 7%AG Polinsaturados n-3 (la mitad de alimentos marinos si es posible).

Fibras: 15 g/ 1000 kcal (por lo menos 7g/ 1000 kcal de fibras solubles)

Sacarosa: No más del 10% de la ingestión de energía en adultos y en niños no más del 15%

Debido al grado de exposición al sol no se dan valores de vitamina D para niños mayores, púberes y adultos, pero se recomiendan 10µg para adultos de más de 65 años de edad.

Si la actividad física es intensa considerar 0.5 mg de tiamina, 0.6 mg de riboflavina y 8 mg eq de niacina por cada 1000 kcal de gasto energético.

Para los grupos de 7 a 18 años y para adultos los valores son 15 mg en las mujeres y 10 mg en los hombres.

**INGESTIÓN DIARIA RECOMENDADA E INGESTIÓN DIARIA SUGERIDA POR EL FOOD AND NUTRITION BOARD,
DE LA ACADEMIA NACIONAL DE CIENCIAS DE LOS ESTADOS UNIDOS (1997-1998)**

Grupo de Edad	Calcio (mg/d)	Fósforo (mg/d)	Magnesio (mg/d)	Vitamina D (µg/d)	Flúor (mg/d)	Tiamina (mg/d)	Rivoflavina (mg/d)	Minina' (mg/d)	Vitamina B6 (mg/d)	Folato' (µg/d)	Vitamina B12 (µg/d)	Ácido pantoténico (mg/d)	Biotina (µg/d)	Colina' (mg/d)	Vitamina C (mg/d)	Vitamina E' (mg/d)	Selenio (µg/d)
Infantes																	
0 - 6 meses	210	100	30	5	0.01	0.2	0.3	2	0.1	65	0.4	1.7'	5	125	40	4	15
7 -12 meses	270	275	75	5	0.5	0.3	0.4	4	0.3	80	0.5	1.8	6	150	50	6	20
Niños																	
1 a 3 años	500	460	80	5	0.7	0.5	0.5	6	0.3	150	0.9	2	8	200	15	6	20
4 - 8 años	800	500	130	5	1	0.6	0.6	8	0.6	200	1.2	3	12	250	25	7	30
Varones																	
9 a 13 años	1300	1250	240	5	2	0.9	0.9	12	1.0	300	1.8	4	20	375	45	11	40
14 a 18 años	1300	1250	410	5	3	1.2	1.3	16	1.3	400	2.4	5	25	550	75	15	55
19 a 30 años	1000	700	400	5	4	1.2	1.3	16	1.3	400	2.4	5	30	550	90	15	SS
31 a 50 años	1000	700	420	5	4	1.2	1.3	16	1.3	400	2.4	5	30	550	90	15	55
51 a 70 años	1200	700	420	10	4	1.2	1.3	16	1.7	400	2.46	5	30	550	90	15	55
> 70 años	1200	700	420	15	4	1.2	1.3	16	1.7	400	2.46	5	30	550	90	15	55
Mujeres																	
9-13 años	1300	1250	240	5	2	0.9	0.9	12	1	300	1.8	4	20	375	45	11	40
14 a 18 años	1300	1250	360	5	3	1.0	1.0	14	1.2	400	2.4	5	25	400	65	15	55
19 a 30 años	1000	700	310	5	3	1.1	1.1	14	1.2	400	2.4	5	30	425	75	15	55
31 a 50 años	1000	700	320	5	3	1.1	1.1	14	1.2	400	2.4	5	30	425	75	15	55
51 a 70 años	1200	700	320	10	3	1.1	1.1	14	1.5	400	2.4	5	30	425	75	15	55
> 70 años	1200	700	320	15	3	1.1	1.1	14	1.5	400	2.4	5	30	425	75	15	55
Embarazadas																	
< o = 18 años	1300	1250	400	5	3	1.4	1.4	18	1.9	600	2.6	6	30	450	80	15	60
19 - 30 años	1000	700	350	5	3	1.4	1.4	18	1.9	600'	2.6	6	30	450	85	15	60
31 -50 años	1000	700	360	5	3	1.4	1.4	18	1.9	600'	2.6	6	30	450	85	15	60
Lactancia																	
< o = 18 años	1300	1250	360	5	3	1.4	1.6	17	2	500	2.8	7	35	550	115	19	70
19 a 30 años	1300	700	350	5	3	1.4	1.6	17	2	500	2.8	7	35	550	120	19	70
31 a- 50 años	1000	700	320	5	3	1.4	1.6							120			

Nota: en esta tabla se presentan las ingestiones diarias recomendadas (IDR), (Recommended Dietary Allowances (RDA)) en negritas y las ingestiones diarias sugeridas (IDS), (Adequate Intakes (AI)), impresas en letras normales. Ambas las IDR y las IDS, se pueden aplicar por individuo. Están establecidas para cubrir del 97 al 98 por ciento de los individuos de un grupo. Para los infantes alimentados al seno materno se tomó la media para la IDS.

' Como colecálciferol. 1 mg colecálciferol = 40 UI vitamina D.

En ausencia de una buena exposición a la luz solar.

como equivalentes de niacina (EN). 1 mg de niacina = 60 mg de triptofano; 0 - 6 meses = niacina preformada no (EN).

' Como equivalentes de folato en la dieta (EFD). 1 EFD = 1 mg folato en el alimento = 0.6 mg de ácido fólico de alimentos adicionados o como suplemento consumido con alimento = 0.5 mg de un suplemento con el estómago vacío.

* Aunque las IDS se establecieron para colina, hay pocos datos para precisar si un suplemento en la dieta es necesario en todos los estados del ciclo de vida, o si es posible que la colina puede cubrirse por síntesis endógena en algunos de estos estados.

* Como ce tocoferol. m Tocoferol, incluye RRR-ce tocoferol, la única forma de m tocoferol que presentan naturalmente los alimentos, y los 2R estereoisómeros formados de ace tocoferol (RRR-, RSR-, RRS, y RSS.ce tocoferol) que se encuentra adicionado en alimentos y vitamínicos. No incluye las formas de 2S-estereoisómero de cetocoferol (SRR-, SSR-, SRS-, y SSS-ce tocoferol), también se encuentran adicionados en alimentos y multivitamínicos.

' Debido a que entre el 10 y el 30% de las personas mayores de edad no absorben adecuadamente la vitamina B₁₂, es aconsejable para aquellos mayores de 50 años el cubrir su IDR consumiendo alimentos adicionados con esta vitamina o un multivitamínico que la contenga.

" En previsión de la evidencia que el consumo de folato se relaciona con defectos en el tubo neural en el feto, se recomienda que toda mujer con posibilidades de embarazo consuma 400 mg adicionados a alimentos o en multivitamínicos, además de consumirlos en alimentos dentro de una dieta variada.

* Se asume que la mujer continuará con el consumo de 400 mg de multivitamínicos o en alimentos adicionados con folato hasta que el embarazo esté confirmado y entren al periodo prenatal, que normalmente sucede después de terminar el periodo periconcepcional - periodo crítico para la formación del tubo neural.