

INGESTA DIARIA DE REFERENCIA: Ingesta Recomendada y Adecuada FOOD AND NUTRITION BOARD, INSTITUTE OF MEDICINE, NATIONAL ACADEMIES USA 2011

Edad	Agua	Fibra	CHO	Prot	VitA	VitC	VitD	VitE	Tiamina B1	Ribo B2	Niacina	K	Biotina	B5	Folato	B6	B12	calcio	cobre	yodo	hierro	magnesio	Manganeso	Cromio	molibdeno	Fluor	fosforo	selenio	zinc	Potasio	Cloro	Sodio	Colina
	Ldia	grdia	grdia	grxkgxdia	mcgdia	mgdia	mcgdia	mgdia	mgdia	mgdia	mgdia	mcgdia	mcgda	mgdia	mcgdia	mgdia	mcgdia	mgdia	mcgdia	mcgdia	mgdia	mgdia	mgdia	mcgdia	mcgdia	mgdia	mgdia	mcgdia	mgdia	gdia		gdia	mgdia
1-3 años	1,3	19	100-130	0,87	300	15	15	6	0,5	0,5	6	30	8	2	150	0,5	0,9	700	340	90	7	80	1,2	11	17	0,7	460	20	3	3	1,5	1	200
4-8 años	1,70	25	100-130	0,76	400	25	15	7	0,6	0,6	8	55	12	3	200	0,6	1,2	1000	440	90	10	130	1,5	15	22	1	500	30	5	3,8	1,9	1,2	250
Hombres																				120													
9-13 a	2,4	31	100-130	0,76	600	45	15	11	0,9	0,9	12	60	20	4	300	1	1,8	1300	700	150	8	240	1,9	25	34	2	1250	40	8	4,5	2,3	1,5	375
14-18	3,3	38	100-131	0,73	900	75	15	15	1,2	1,3	16	75	25	5	400	1,3	2,4	1300	890	150	11	410	2,2	35	43	3	1250	55	11	4,7	2,3	1,5	550
19-30	3,7	38	100-132	0,66	900	90	15	15	1,2	1,3	16	120	30	5	400	1,3	2,4	1000	900	150	8	400	2,3	35	45	4	700	55	11	4,7	2,3	1,5	550
31-50	3,7	38	100-133	0,66	900	90	15	15	1,2	1,3	16	120	30	5	400	1,3	2,4	1000	900	150	8	420	2,3	35	45	4	700	55	11	4,7	2,3	1,5	550
51-70	3,7	30	100-134	0,66	900	90	15	15	1,2	1,3	16	120	30	5	400	1,7	2,4	1000	900	150	8	420	2,3	30	45	4	700	55	11	4,7	2	1,3	550
mayor 70	3,7	30	100-135	0,66	900	90	20	15	1,2	1,3	16	120	30	5	400	1,7	2,4	1200	900	150	8	420	2,3	30	45	4	700	55	11	4,7	1,8	1,2	550
Mujeres																																	
9-13 a	2,1	26	100-130	0,76	600	45	15	11	0,9	0,9	12	60	20	4	300	1	1,8	1300	700	120	8	240	1,6	21	34	2	1250	40	8	4,5	2,3	1,5	375
14-18	2,3	26	100-131	0,71	700	65	15	15	1	1	14	75	25	5	400	1,2	2,4	1300	890	150	15	360	1,6	24	43	3	1250	55	9	4,7	2,3	1,5	400
19-30	2,7	25	100-132	0,66	700	75	15	15	1,1	1,1	14	90	30	5	400	1,3	2,4	1000	900	150	18	310	1,8	25	45	3	700	55	8	4,7	2,3	1,5	425
31-50	2,7	25	100-133	0,66	700	75	15	15	1,1	1,1	14	90	30	5	400	1,3	2,4	1000	900	150	18	320	1,8	25	45	3	700	55	8	4,7	2,3	1,5	425
51-70	2,7	21	100-134	0,66	700	75	15	15	1,1	1,1	14	90	30	5	400	1,5	2,4	1200	900	150	8	320	1,8	20	45	3	700	55	8	4,7	2	1,3	425
mayor 70	2,7	21	100-135	0,66	700	75	20	15	1,1	1,1	14	90	30	5	400	1,5	2,4	1200	900	150	8	320	1,8	20	45	3	700	55	8	4,7	1,8	1,2	425
Embarazo																																	
14-18 a	3	28	135-175	0,88	750	80	15	15	1,4	1,4	18	75	30	6	600	1,9	2,6	1300	1000	220	27	400	2	29	50	3	1250	60	12	4,7	2,3	1,5	450
19-30 a	3	28	135-176	0,88	770	85	15	15	1,4	1,4	18	90	30	6	600	1,9	2,6	1000	1000	220	27	350	2	30	50	3	700	60	11	4,7	2,3	1,5	450
31-50 a	3	28	135-177	0,88	770	85	15	15	1,4	1,4	18	90	30	6	600	1,9	2,6	1000	1000	220	27	360	2	30	50	3	700	60	11	4,7	2,3	1,5	450
Lactancia																																	
14-18 a	3,8	29	160-210	1,05	1200	115	15	19	1,4	1,6	17	75	35	7	500	2	2,8	1300	1300	290	10	360	2,6	44	50	3	1250	70	13	5,1	2,3	1,5	550
19-30 a	3,8	29	160-211	1,05	1300	120	15	19	1,4	1,6	17	90	35	7	500	2	2,8	1000	1300	290	9	310	2,6	45	50	3	700	70	12	5,1	2,3	1,5	550
31-50 a	3,8	29	160-212	1,05	1300	120	15	19	1,4	1,6	17	90	35	7	500	2	2,8	1000	1300	290	9	320	2,6	45	50	3	700	70	12	5,1	2,3	1,5	550

Vit A 1 UI es 0,6mcg de betacaroteno 0,3mcg retinol
 Vit E 1 UI es 0,667 mg de D-Tocoferol o 1mg DL Tocoferol acetato
 Vit D 1 UI es 0,025 mcg de ergo o colecalciferol