

ANEXO 1
VALORES DE REFERENCIA DIARIOS Y NIVEL DE INGESTA MÁXIMO TOLERABLE DE VITAMINAS, MINERALES Y OLIGOELEMENTOS PARA SUPLEMENTOS DIETARIOS

Nutriente	Unidad de medida	Valores de referencia diarios		Nivel de ingesta máximo tolerable (UL) ^{1*}
		Niños mayores de 6 meses y menores de 4 años	Niños mayores de 4 años y adultos	Adultos
Vitamina A	Unidades Internacionales	1421 UI	5000 UI	10000 UI
Vitamina D	Microgramos / Unidades Internacionales	6 µg / 240 UI	10 µg / 400 UI	50 µg / 2000 UI
Vitamina E	Miligramos / Unidades Internacionales	6.15 mg / 10 UI	20 mg / 30 UI	1000 mg / 1500 UI
Vitamina K	Microgramos	24.6 µg	80µg	NE
Vitamina C / Ácido ascórbico	Miligramos	34 mg	60 mg	1000 mg
Vitamina B ₁ / Tiamina	Miligramos	0.8 mg	1.5 mg	NE
Vitamina B ₂ / Rivoflavina	Miligramos	0.9 mg	1.7 mg	NE
Niacina / Ácido nicotínico	Miligramos	8.6 mg	20 mg	35 mg
Vitamina B ₆ / Piridoxina	Miligramos	0.9 mg	2 mg	100 mg
Ácido fólico/ Folacin / Folato	Microgramos	215 µg	400 µg	1000 µg
Vitamina B ₁₂ / Cobalamina	Microgramos	0.9 µg	6 µg	NE
Biotina	Microgramos	65 µg	300 µg	NE
Ácido pantoténico	Miligramos	3 mg	10 mg	NE
Calcio	Miligramos	500 mg	1000 mg	2500 mg
Cobre	Miligramos	1.25 mg	2 mg	10 mg
Cromo	Microgramos	NE	120 µg	NE
Flúor	Miligramos	1 mg	3 mg	10 mg
Fósforo	Miligramos	500 mg	1000 mg	2300 mg
Hierro	Miligramos	4.33 mg	18 mg	45 mg
Magnesio	Miligramos	95 mg	400 mg	350 mg ^{2*}
Manganeso	Miligramos	NE	2 mg	11 mg
Molibdeno	Microgramos	NE	75 µg	2000 µg
Potasio	Miligramos	NE	3500 mg	^{3*}
Selenio	Microgramos	NE	70 µg	400 µg
Sodio	Miligramos	NE	1500 mg	2300 mg
Yodo	Microgramos	92 µg	150 µg	1100 µg
Zinc	Miligramos	10 mg	15 mg	40 mg

NE: No Establecido

^{1*} Fuentes UL: FAO/WHO o Institute of Medicine of the National Academies -IOM

^{2*} Este UL aplica solo para consumos a partir de suplementos dietarios.

^{3*} *En individuos con excreción alterada de potasio urinario, debe ser prescrito sólo con supervisión médica, pues existe potencial bien documentado de toxicidad.*