



## Actividad Dietética

[www.elsevier.es/dietetica](http://www.elsevier.es/dietetica)



Guías y herramientas

### Ingestas Dietéticas de Referencia (IDR) para la Población Española, 2010

#### **Dietary Reference Intakes (DRI) for the Spanish Population—2010**

La Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD), actualmente formada por la Asociación Española de Diplomados en Enfermería de Nutrición y Dietética (ADENYD), la Asociación Española de Dietistas y Nutricionistas (AEDN), la Asociación Española de Doctores y Licenciados en Ciencia y Tecnología de los Alimentos (ALCYTA), la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA), la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), la Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (SEGHNP), la Sociedad Española de Nutrición (SEN), la Sociedad Española de Nutrición Básica y Aplicada (SENBA), la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), la Sociedad Española de Nutrición Parenteral y Enteral (SENPE) y la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO),

ha publicado en 2010 las Ingestas Dietéticas de Referencia (IDR) para la Población Española.

Para la publicación de dichas tablas, la FESNAD ha revisado la metodología de obtención de las IDR de todo el mundo, y ha documentado específicamente la forma de obtención de IDR utilizada por tres países e instituciones pioneras y de referencia en dicho campo: la Organización Mundial de la Salud, el Instituto de Medicina de Estados Unidos y la Unión Europea. Las IDR de la FESNAD son, en la actualidad, un compendio de los valores de IDR mejor documentados en el mundo.

La FESNAD ha cedido para la revista *ACTIVIDAD DIETÉTICA* la tabla que resume las IDR adoptadas como referencia para la población española. El proceso y la metodología de obtención de estas tablas se describen en el libro que lleva por título *Ingestas Dietéticas de Referencia (IDR) para la Población Española*, publicado por la editorial académica EUNSA (ISBN: 9788431326807).

**Tabla**  
Resumen de vitaminas y minerales: Ingestas Dietéticas de Referencia para Población Española. FESNAD, 2010

Edad	Tia- mina, mg	Ribofla- vina, mg	Niazina, mg	Ácido panto- ténico, B <sub>5</sub> , mg	Vita- mina B <sub>6</sub> , mg	Ácido fólico, µg	Vita- mina B <sub>12</sub> , µg	Vita- mina C, mg	Vita- mina A, µg	Vita- mina D, µg	Vita- mina E, µg	Vita- mina K, µg	P, mg	K, mg <sup>17</sup>	Mg, mg <sup>18</sup>	Fe, mg	Zn, mg <sup>19</sup>	I, µg	Se, µg <sup>17</sup>	Cu, mg <sup>17</sup>	Cr, µg <sup>6</sup>	Na, mg <sup>6</sup>	Cl, mg <sup>6</sup>	F, mg <sup>6</sup>	Mn, mg <sup>6</sup>	Mo, µg <sup>6</sup>			
0-6 meses	0,2	0,4	3	1,7	0,2	5	60	0,4	35	400	8,5	4	2	400 <sup>15</sup>	300	650	40 <sup>15</sup>	4,3	3	60	10	0,3	0,2	120	180	0,01	0,003	2	
7-12 meses	0,3	0,4	5	1,8	0,4	6	50	0,5	35	350	10	5	2,5	525	400	700	75	8 <sup>19</sup>	4	80	15	0,3	5,5	370	570	0,5	0,6	3	
1-3 años	0,5	0,8	8	2	0,6	8	100	0,7	40	400	7,5	6	30	600	460	800	85	8 <sup>19</sup>	4	80	20	0,4	11	1.000	1.500	0,7	1,2	17	
4-5 años	0,7	0,9	11	3	0,9	12	150	1,1	45	400	5	7	55	700	500	1.100	120	8 <sup>19</sup>	6	90	20	0,6	15	1.200	1.900	1	1,5	22	
6-9 años	0,8	1,1	12	3	1	12	200	1,2	45	450	5	7	55	800	600	2.000	170	9 <sup>19</sup>	6,5	120	25	0,7	15	1.200	1.900	1	1,5	22	
<b>Varones</b>																													
10-13 años	1	1,3	15	4	1,2	20	250	1,8	50	600	5	11	60	1.100	900	3.100	280	12 <sup>19,20</sup>	8	135 <sup>20</sup>	35	1	25	1.500	2.300	2	1,9	34	
14-19 años	1,2	1,5	15	5	1,4	25	300	2	60 <sup>2</sup>	800	5	15	75	1.000	800	3.100	350	11 <sup>19,20</sup>	11	150 <sup>20</sup>	50	1	35	1.500	2.300	3	2,2	43	
20-29 años	1,2	1,6	18	5	1,5	30	300	2	60 <sup>2</sup>	700	5	15	120	900	700	3.100	350	9 <sup>19</sup>	9,5	150	55	1,1	35	1.500	2.300	4	2,3	45	
30-39 años	1,2	1,6	18	5	1,5	30	300	2	60 <sup>2</sup>	700	5	15	120	900	700	3.100	350	9 <sup>19</sup>	9,5	150	55	1,1	35	1.500	2.300	4	2,3	45	
40-49 años	1,2	1,6	18	5	1,5	30	300	2	60 <sup>2</sup>	700	5	15	120	900	700	3.100	350	9 <sup>19</sup>	9,5	150	55	1,1	35	1.500	2.300	4	2,3	45	
50-59 años	1,2	1,6	17	5	1,5	30	300	2	60 <sup>2</sup>	700	5	15	120	900	700	3.100	350	9 <sup>19</sup>	9,5	150	55	1,1	30	1.300	2.000	4	2,3	45	
60-69 años	1,1	1,6	17	5	1,6	30	300	2	70 <sup>2</sup>	700	7,5	15	120	1.000	700	3.100	350	10 <sup>19</sup>	10	150	55	1,1	30	1.300	2.000	4	2,3	45	
> 70 años	1,1	1,4	16	5	1,6	30	300	2	70 <sup>2</sup>	700	10	15	120	1.000	700	3.100	350	10 <sup>19</sup>	10	150	55	1,1	30	1.200	1.800	4	2,3	45	
<b>Mujeres</b>																													
10-13 años	0,9	1,2	13	4	1,1	20	250	1,8	50	600	5	11	60	1.100	900	2.900	250	15 <sup>19,21</sup>	8	130 <sup>20</sup>	35	1	21	1.500	2.300	2	1,6	34	
14-19 años	1	1,2	14	5	1,3	25	300 <sup>8,9</sup>	2	60 <sup>2</sup>	600	5	15	75	1.000	800	3.100	300	15 <sup>19,21</sup>	8	150 <sup>20</sup>	45	1	24	1.500	2.300	3	1,6	43	
20-29 años	1	1,3	14	5	1,2	30	300 <sup>8,9</sup>	2	60 <sup>2</sup>	600	5	15	90	900	700	3.100	300	18 <sup>19</sup>	7	150	55	1,1	25	1.500	2.300	3	1,8	45	
30-39 años	1	1,3	14	5	1,2	30	300 <sup>8,9</sup>	2	60 <sup>2</sup>	600	5	15	90	900	700	3.100	300	18 <sup>19</sup>	7	150	55	1,1	25	1.500	2.300	3	1,8	45	
40-49 años	1	1,3	14	5	1,2	30	300 <sup>8,9</sup>	2	60 <sup>2</sup>	600	5	15	90	900	700	3.100	300	18 <sup>19</sup>	7	150	55	1,1	25	1.500	2.300	3	1,8	45	
50-59 años	1	1,3	14	5	1,2	30	300	2	60 <sup>2</sup>	600	5	15	90	1.000	700	3.100	300	15 <sup>19</sup>	7	150	55	1,1	20	1.300	2.000	3	1,8	45	
60-69 años	1	1,2	14	5	1,2	30	300	2	70 <sup>2</sup>	600	7,5	15	90	1.000 <sup>6</sup>	700 <sup>6</sup>	3.100	320 <sup>16</sup>	10 <sup>16,19</sup>	7	150	55	1,1	20	1.300	2.000	3	1,8	45	
> 70 años	1,2	1,4	15	5	1,2	30	300	2	70 <sup>2</sup>	600	10	15	90	1.000	700	3.100	320	10 <sup>19</sup>	7	150	55	1,1	20	1.200	1.800	3	1,8	45	
<b>Embarazo</b>	1,2 <sup>1-4</sup>	1,6 <sup>3,4</sup>	15 <sup>3,4</sup>	6	1,5 <sup>3,4</sup>	30	500 <sup>4,8,10</sup>	2,2 <sup>1,4</sup>	80 <sup>4</sup>	700 <sup>3,4,13</sup>	10 <sup>1,4</sup>	15	90	1.000 <sup>4,13</sup>	800 <sup>4,13</sup>	3.100 <sup>4</sup>	360 <sup>13</sup>	25 <sup>1,4,13</sup>	10 <sup>13,4,13</sup>	175 <sup>4,13</sup>	55 <sup>4,13</sup>	1,1 <sup>4,13</sup>	30	1.500	2.300	3	2	50	
<b>Lactancia</b>	1,4 <sup>5</sup>	1,7 <sup>5</sup>	16 <sup>5</sup>	7	1,6 <sup>5</sup>	35	400 <sup>5</sup>	2,6 <sup>5,11</sup>	100 <sup>5</sup>	950 <sup>5,14</sup>	10 <sup>5</sup>	19	90	1.200 <sup>5</sup>	990 <sup>5</sup>	3.100 <sup>5</sup>	360	15 <sup>5,19</sup>	12 <sup>5,19</sup>	200 <sup>5</sup>	70 <sup>5</sup>	1,4 <sup>5</sup>	45	1.500	2.300	3	2,6	50	

<sup>1</sup>Se tiene en cuenta el valor de España (Moreiras O, 2009; Ortega RM, 2004), que es para la segunda mitad del embarazo.

<sup>2</sup>Se tiene en cuenta el valor de Reino Unido, que es para el último trimestre de embarazo.

<sup>3</sup>Se tiene en cuenta el valor de Alemania, Austria y Suiza, que es a partir del cuarto mes de embarazo.

<sup>4</sup>Se tiene en cuenta el valor de Irlanda, que es para los primeros 6 meses de lactancia.

<sup>5</sup>Se han tomado los valores de Estados Unidos debido a la presencia en otros países de intervalos de ingesta segura, valores estimados e intervalos de seguridad.

<sup>6</sup>Al tomar los valores de Estados Unidos y hacer la segmentación de edades se crean intervalos. De los valores de este intervalo se ha tomado para la estimación el valor que corresponde con el mayor número de edades.

<sup>7</sup>Alemania, Austria y Suiza indican que las mujeres en estado preconceptual deberían ingerir un suplemento adicional de 400 µg/día, un mínimo de 4 semanas antes del embarazo, para prevenir defectos en la formación del tubo neural del feto en caso de embarazo. Esta suplementación debe mantenerse durante el primer trimestre del embarazo.

<sup>8</sup>La Unión Europea ha visto que la ingesta de 400 µg de ácido fólico en forma de suplementos, en las etapas cercanas a la concepción, puede prevenir problemas en la formación del tubo neural del niño.

<sup>9</sup>Se tiene en cuenta el valor de España (tablas de Ortega RM, 2004), que es para la segunda mitad del embarazo.

<sup>10</sup>Alemania, Austria y Suiza proponen un incremento de unos 0,13 µg adicionales por cada 100 ml de producción láctea.

<sup>11</sup>Alemania, Austria y Suiza proponen aumentar hasta 150 mg/día la vitamina C para individuos fumadores.

<sup>12</sup>Se tiene en cuenta el valor de Francia, que es para el último trimestre del embarazo.

<sup>13</sup>FAO/WHO da dos valores en función del tipo de lactancia: materna o artificial. Por lo tanto, se ha realizado la media para trabajar con este valor.

<sup>14</sup>Alemania, Austria y Suiza proponen un incremento de 70 µg equivalentes de retinol por cada 100 ml de producción láctea.

<sup>15</sup>Bélgica establece valores a partir de la menopausia.

<sup>16</sup>Alemania, Austria y Suiza dan valores estimados, para poder trabajar con estos datos se hace la media del intervalo.

<sup>17</sup>Italia da intervalos de seguridad de 10 años a mayores de 70 años debido a la falta de datos, para poder trabajar con estos se calcula la media del intervalo.

<sup>18</sup>FAO/WHO establece un intervalo, e indica que depende de la biodisponibilidad.

<sup>19</sup>FAO/WHO indica que depende de cuando se produzca el estrón puberal.

<sup>20</sup>Bélgica da dos valores según si hay o no pérdidas menstruales, por ello se ha realizado la media para trabajar con este valor.