

REQUERIMIENTOS VITAMINICOS Y OLIGOELEMENTOS

GRUPO 4

RDA	A μg	D μg	E mg	K μg	NIACI NA mg	TIAM INA mg	RIBOFLAV INA mg	B6 mg	B1 2 μg	C mg	FOLA TO μg
MUJERES 51-70 a. > 70 a.	700	10	15	90	14	1.1	1.1	1.5	2.4	75	400
	700	15	15	90	14	1.1	1.1	1.5	2.4	75	400
HOMBRES 51-70 a. > 70 a.	900	10	15	120	16	1.2	1.3	1.7	2.4	90	400
	900	15	15	120	16	1.2	1.3	1.7	2.4	90	400
LS MUJERES/HOMBRES 51->70 a.	3000	50	1000	ND	35	ND	ND	100	ND	2000	1000

Factores de conversión:

Vitamina D 5 microgramos = 200 UI

Vitamina E 15 miligramos = 22 UI de Vitamina E natural = 33 UI de Vitamina E sintética

Fuente: National Academy of Science, The Food and Nutrition Board, Institute Medicine and Health Canada.

CRITERIOS PARA ESTABLECER LAS NUEVAS INGESTAS RECOMENDADAS

Fisiológicos	Sexo Edad Peso Talla Estado de salud
Estilo de vida	Actividad física Hábitos alimentarios Tabaquismo Consumo de alcohol
Alimentos	Composición: nutrientes y no nutrientes, aditivos y contaminantes. Variabilidad genética Densidad nutrientes Biodisponibilidad Procesos tecnológicos Seguridad higiene
Nutrientes	Descripción de nuevas funciones
Medio ambiente	Temperatura Radiación UV Contaminación

Requerimientos Vitamínicos y Oligoelementos

- ¿Existe evidencia de los requerimientos vitamínicos de los AM?
 - Si
- ¿Podemos dar las mismas recomendaciones a un grupo tan heterogéneo de personas?
 - No
- ¿Podemos dar las mismas recomendaciones a nuestros adultos mayores?
 - No

Conclusiones

- Resulta caro e impractico establecer niveles de vitaminas y oligoelementos
- No existe evidencia suficiente para la administración vitaminas en forma generalizada
- Se debe favorecer el mejorar la dieta de acuerdo a las características regionales y recursos con los que se cuenta