



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO
DISCIPLINA NUTRIÇÃO E DIETÉTICA, 2023.2
PROFA DANIELLE GÓES



INGESTÕES DIETÉTICAS DE REFERÊNCIA (*Dietary Reference Intakes* - DRI)
(IOM, 1997-2019)

Intervalos de Distribuição Aceitável dos Macronutrientes/Acceptable Macronutrient Distribution
Range (AMDR) – (Institute of Medicine, 2005)

	Idade 1 a 3 anos	Idade 4 a 18 anos	>18 anos
Carboidrato	45 a 65%	45 a 65%	45 a 65%
Lipídeo	30 a 40%	25 a 35%	20 a 35%
w6 ác. linoléico	5 a 10%	5 a 10%	5 a 10%
w3 ác. linolênico	0,6 a 1,2%	0,6 a 1,2%	0,6 a 1,2%
Proteína	5 a 20%	10 a 30%	10 a 35%

INGESTÕES DIETÉTICAS DE REFERÊNCIA (*Dietary Reference Intakes - DRI*) (IOM, 1997-2019)

Grupo	Carboidrato (Digerível)			Proteína total ^a				Gordura total ^b		Ácido Linoléico (n-6)		Ácido a- Linolênico (n-3)		Fibra total ^c		Água total ^d	
	g/dia			g/kg/dia				g/dia		g/dia		g/dia		g/dia		Litros/dia	
	EAR	RDA/AI	UL	EAR	RDA/AI	RDA/AI	UL	AI	UL	AI	UL	AI	UL	AI ¹	UL	AI	UL
Infantil																	
0-6 meses	ND	60*	ND	ND	1,52*	9,1*	ND	31*	ND	4,4*	ND	0,5*	ND	ND	ND	0,7*	ND
7-12 meses	ND	95*	ND	1	1,2	11	ND	30*	ND	4,6*	ND	0,5*	ND	ND	ND	0,8*	ND
Crianças																	
1-3 anos	100	130	ND	0,87	1,05	13	ND	ND	ND	7*	ND	0,7*	ND	19*	ND	1,3*	ND
4-8 anos	100	130	ND	0,76	0,95	19	ND	ND	ND	10*	ND	0,9*	ND	25*	ND	1,7*	ND
Homens																	
9-13 anos	100	130	ND	0,76	0,95	34	ND	ND	ND	12*	ND	1,2*	ND	31*	ND	2,4*	ND
14-18 anos	100	130	ND	0,73	0,85	52	ND	ND	ND	16*	ND	1,6*	ND	38*	ND	3,3*	ND
19-30 anos	100	130	ND	0,66	0,8	56	ND	ND	ND	17*	ND	1,6*	ND	38*	ND	3,7*	ND
31-50 anos	100	130	ND	0,66	0,8	56	ND	ND	ND	17*	ND	1,6*	ND	38*	ND	3,7*	ND
51-70 anos	100	130	ND	0,66	0,8	56	ND	ND	ND	14*	ND	1,6*	ND	30*	ND	3,7*	ND
>70 anos	100	130	ND	0,66	0,8	56	ND	ND	ND	14*	ND	1,6*	ND	30*	ND	3,7*	ND
Mulheres																	
9-13 anos	100	130	ND	0,76	0,95	34	ND	ND	ND	10*	ND	1,0*	ND	26*	ND	2,1	ND
14-18 anos	100	130	ND	0,71	0,85	46	ND	ND	ND	11*	ND	1,1*	ND	26*	ND	2,3	ND
19-30 anos	100	130	ND	0,66	0,8	46	ND	ND	ND	12*	ND	1,1*	ND	25*	ND	2,7	ND
31-50 anos	100	130	ND	0,66	0,8	46	ND	ND	ND	12*	ND	1,1*	ND	25*	ND	2,7	ND
51-70 anos	100	130	ND	0,66	0,8	46	ND	ND	ND	11*	ND	1,1*	ND	21*	ND	2,7	ND
>70 anos	100	130	ND	0,66	0,8	46	ND	ND	ND	11*	ND	1,1*	ND	21*	ND	2,7	ND
Gestantes																	
≤18 anos	135	175	ND	0,88	1,1 ^e	71 ^a	ND	ND	ND	13*	ND	1,4*	ND	28*	ND	3,0*	ND
19-30 anos	135	175	ND	0,88	1,1 ^e	71 ^a	ND	ND	ND	13*	ND	1,4*	ND	28*	ND	3,0*	ND
31-50 anos	135	175	ND	0,88	1,1 ^e	71 ^a	ND	ND	ND	13*	ND	1,4*	ND	28*	ND	3,0*	ND
Lactação																	
≤18 anos	160	210	ND	1,05	1,3	71	ND	ND	ND	13*	ND	1,3*	ND	29*	ND	3,8*	ND
19-30 anos	160	210	ND	1,05	1,3	71	ND	ND	ND	13*	ND	1,3*	ND	29*	ND	3,8*	ND
31-50 anos	160	210	ND	1,05	1,3	71	ND	ND	ND	13*	ND	1,3*	ND	29*	ND	3,8*	ND

Os valores que são seguidos de asterisco (*) indicam Ingestão Adequada (AI).

a - Com base nas gramas de proteína por kg de peso corporal para o peso corporal de referência, por exemplo, para adultos 0,8 g / kg de peso corporal para o peso corporal de referência.

b- ND= não disponível

c- A AI para fibras totais é baseada em 14g/1000kcal multiplicado pela mediana da ingestão de energia diária usual do CSFII (1994-1996, 1998)

d- A água total inclui além da água de beber, a água das bebidas e a água que faz parte dos alimentos.

e- A EAR e a RDA para grávidas são somente para a segunda metade da gravidez. Para a primeira metade, os requerimentos de proteínas são os mesmos que aqueles para mulheres não grávidas.

INGESTÕES DIETÉTICAS DE REFERÊNCIA (*Dietary Reference Intakes - DRI*) (IOM, 1997-2019)

Valores de referência para Vitaminas

Grupo	Vitamina A ^{a,b}						Vitamina D ^{c,d}						Vitamina E ^e			Vitamina K	
	µg/dia (RAE)			UI/dia (RAE)			µg/dia			UI/dia			mg/dia			µg/dia	
	EAR	RDA/AI	UL	EAR	RDA/AI	UL	EAR	RDA/AI	UL	EAR	RDA/AI	UL	EAR	RDA/AI	UL	AI	UL
Infantil																	
0-6 meses	ND	400*	600	ND	1333*	2000	ND	10*	25	ND	400*	1000	ND	4*	ND	2,0*	ND
7-12 meses	ND	500*	600	ND	1667*	2000	ND	10*	38	ND	400*	1500	ND	5*	ND	2,5*	ND
Crianças																	
1-3 anos	210	300	600	700	1000	2000	10	15	63	400	600	2500	5	6	200	30*	ND
4-8 anos	275	400	900	917	1333	3000	10	15	75	400	600	3000	6	7	300	55*	ND
Homens																	
9-13 anos	445	600	1700	1483	2000	5667	10	15	100	400	600	4000	9	11	600	60*	ND
14-18 anos	630	900	2800	2100	3000	9333	10	15	100	400	600	4000	12	15	800	75*	ND
19-30 anos	625	900	3000	2083	3000	10000	10	15	100	400	600	4000	12	15	1000	120*	ND
31-50 anos	625	900	3000	2083	3000	10000	10	15	100	400	600	4000	12	15	1000	120*	ND
51-70 anos	625	900	3000	2083	3000	10000	10	15	100	400	600	4000	12	15	1000	120*	ND
>70 anos	625	900	3000	2083	3000	10000	10	20	100	400	800	4000	12	15	1000	120*	ND
Mulheres																	
9-13 anos	420	600	1700	1400	2000	5667	10	15	100	400	600	4000	9	11	600	60*	ND
14-18 anos	485	700	2800	1617	2333	9333	10	15	100	400	600	4000	12	15	800	75*	ND
19-30 anos	500	700	3000	1667	2333	10000	10	15	100	400	600	4000	12	15	1000	90*	ND
31-50 anos	500	700	3000	1667	2333	10000	10	15	100	400	600	4000	12	15	1000	90*	ND
51-70 anos	500	700	3000	1667	2333	10000	10	15	100	400	600	4000	12	15	1000	90*	ND
>70 anos	500	700	3000	1667	2333	10000	10	20	100	400	800	4000	12	15	1000	90*	ND
Gestantes																	
≤18 anos	530	750	2800	1767	2500	9333	10	15	100	400	600	4000	12	15	800	75*	ND
19-30 anos	530	770	3000	1833	2567	10000	10	15	100	400	600	4000	12	15	1000	90*	ND
31-50 anos	530	770	3000	1833	2567	10000	10	15	100	400	600	4000	12	15	1000	90*	ND
Lactação																	
≤18 anos	885	1200	2800	2950	4000	9333	10	15	100	400	600	4000	16	19	800	75*	ND
19-30 anos	900	1300	3000	3000	4333	10000	10	15	100	400	600	4000	16	19	1000	90*	ND
31-50 anos	900	1300	3000	3000	4333	10000	10	15	100	400	600	4000	16	19	1000	90*	ND

Os valores que são seguidos de asterisco (*) indicam Ingestão Adequada (AI).

- a- Equivalentes de atividade do retinol (RAE). 1 RAE = 1 mg de retinol, 12 mg de b-caroteno, 24 mg de alfa-caroteno ou 24 mg de b-criptoxantina. O RAE para os carotenóides da provitamina A na dieta é duas vezes maior do que os equivalentes de retinol (RE), enquanto que o RAE para vitamina A pré-formada é o mesmo que RE.
- b- Não existem DRIs estabelecidas para beta-caroteno ou outros carotenóides. Entretanto, as recomendações existentes para o consumo de frutas e vegetais ricos em carotenóides apresentam suporte.
- c- Como colesterciferol. 1 µg de colesterciferol = 40 UI de vitamina D.
- d- Os valores da EAR e RDA são baseados na ausência de adequada exposição à luz do sol.
- e- UL de vitamina E refere-se a formas sintéticas obtidas por suplementos e/ou alimentos fortificados. Como α-tocoferol. α-Tocoferol inclui RRR-α-tocoferol, a única forma de α-tocoferol que ocorre naturalmente em alimentos, e as formas estereoisoméricas 2R de α-tocoferol (RRR-, RSR-, RRS- e RSS-α-tocoferol) contidas em alimentos fortificados e suplementos. Não inclui as formas estereoisoméricas 2S do α-tocoferol (SRR, SSR, SRS e SSS-α-tocoferol), também encontradas em alimentos e suplementos fortificados.

INGESTÕES DIETÉTICAS DE REFERÊNCIA (*Dietary Reference Intakes - DRI*) (IOM, 1997-2019)

Valores de referência para Vitaminas

Grupo	Folato ^{a,b,c,d}			Vitamina B12 ^e			Ácido Pantotênico		Biotina		Colina ^f	
	µg/dia (DFE)			µg/dia			mg/dia		mg/dia		mg/dia	
	EAR	RDA/AI	UL	EAR	RDA/AI	UL	AI	UL	AI	UL	AI	UL
Infantil												
0-6 meses	ND	65*	ND	ND	0,4*	ND	1,7*	ND	5*	ND	125*	ND
7-12 meses	ND	80*	ND	ND	0,5*	ND	1,8*	ND	6*	ND	150*	ND
Crianças												
1-3 anos	120	150	300	0,7	0,9	ND	2*	ND	8*	ND	200*	1000
4-8 anos	160	200	400	1	1,2	ND	3*	ND	12*	ND	250*	1000
Homens												
9-13 anos	250	300	600	1,5	1,8	ND	4*	ND	20*	ND	375*	2000
14-18 anos	330	400	800	2	2,4	ND	5*	ND	25*	ND	550*	3000
19-30 anos	320	400	1000	2	2,4	ND	5*	ND	30*	ND	550*	3500
31-50 anos	320	400	1000	2	2,4	ND	5*	ND	30*	ND	550*	3500
51-70 anos	320	400	1000	2	2,4	ND	5*	ND	30*	ND	550*	3500
>70 anos	320	400	1000	2	2,4	ND	5*	ND	30*	ND	550*	3500
Mulheres												
9-13 anos	250	300	600	1,5	1,8	ND	4*	ND	20*	ND	375*	2000
14-18 anos	330	400 ^a	800	2	2,4	ND	5*	ND	25*	ND	400*	3000
19-30 anos	320	400 ^a	1000	2	2,4	ND	5*	ND	30*	ND	425*	3500
31-50 anos	320	400 ^a	1000	2	2,4	ND	5*	ND	30*	ND	425*	3500
51-70 anos	320	400	1000	2	2,4 ^c	ND	5*	ND	30*	ND	425*	3500
>70 anos	320	400	1000	2	2,4 ^c	ND	5*	ND	30*	ND	425*	3500
Gestantes												
≤18 anos	520	600 ^b	800	2,2	2,6	ND	6*	ND	30*	ND	450*	3000
19-30 anos	520	600 ^b	1000	2,2	2,6	ND	6*	ND	30*	ND	450*	3500
31-50 anos	520	600 ^b	1000	2,2	2,6	ND	6*	ND	30*	ND	450*	3500
Lactação												
≤18 anos	450	500	800	2,4	2,8	ND	7*	ND	35*	ND	550*	3000
19-30 anos	450	500	1000	2,4	2,8	ND	7*	ND	35*	ND	550*	3500
31-50 anos	450	500	1000	2,4	2,8	ND	7*	ND	35*	ND	550*	3500

Os valores que são seguidos de asterisco (*) indicam Ingestão Adequada (AI).

- a- Equivalentes dietéticos do folato (DFE). 1 DFE = 1 µg folato alimentar = 0,6 µg de folato de alimento fortificado ou como um suplemento consumido com alimento = 0,5 µg de um suplemento tomado com estômago vazio.
- b- **UL de folato refere-se a formas sintéticas obtidas por suplementos e/ou alimentos fortificados**
- c- Em virtude das evidências de que o uso de suplementos contendo ácido fólico antes da concepção e durante o início na gestação reduz o risco de defeitos no tubo neural no feto, é recomendado que todas as mulheres que planejem engravidar façam uso de 400µg de suplementos de ácido fólico até a gravidez ser confirmada e elas entrarem no cuidado pré-natal.
- d- É recomendado que todas as mulheres façam uso de suplemento contendo 400µg de ácido fólico até a gravidez ser confirmada e elas entrarem no cuidado pré-natal. O tempo crítico da formação do tubo neural é pouco depois da concepção.
- e- Devido à má-absorção de vitamina B12 presente entre 10 e 30% dos idosos, é recomendado que para aqueles maiores de 50 anos alcancem a RDA, façam uso de alimentos fortificados com vitamina B12 ou um suplemento contendo vitamina B12.
- f- Embora tenham sido definidas AIs para colina, existem poucos dados que evidenciem que sejam necessários suprimento dietético em todos os estágios da vida, isso pode significar que os requerimentos de colina podem ser alcançados pela síntese endógena em alguns estágios da vida.

INGESTÕES DIETÉTICAS DE REFERÊNCIA (*Dietary Reference Intakes - DRI*) (IOM, 1997-2019)

Valores de referência para Vitaminas

Grupo	Vitamina C ^a			Tiamina			Riboflavina			Niacina ^{b,c}			Vitamina B6		
	mg/dia			mg/dia			mg/dia			mg/dia (NE) ²			mg/dia		
	EAR	RDA/AI	UL	EAR	RDA/AI	UL	EAR	RDA/AI	UL	EAR	RDA/AI	UL	EAR	RDA/AI	UL
Infantil															
0-6 meses	ND	40*	ND	ND	0,2*	ND	ND	0,3*	ND	ND	2* ^a	ND	ND	0,1*	ND
7-12 meses	ND	50*	ND	ND	0,3*	ND	ND	0,4*	ND	ND	4*	ND	ND	0,3*	ND
Crianças															
1-3 anos	13	15	400	0,4	0,5	ND	0,4	0,5	ND	5	6	10	0,4	0,5	30
4-8 anos	22	25	650	0,5	0,6	ND	0,5	0,6	ND	6	8	15	0,5	0,6	40
Homens															
9-13 anos	39	45	1200	0,7	0,9	ND	0,8	0,9	ND	9	12	20	0,8	1	60
14-18 anos	63	75	1800	1	1,2	ND	1,1	1,3	ND	12	16	30	1,1	1,3	80
19-30 anos	75	90	2000	1	1,2	ND	1,1	1,3	ND	12	16	35	1,1	1,3	100
31-50 anos	75	90	2000	1	1,2	ND	1,1	1,3	ND	12	16	35	1,1	1,3	100
51-70 anos	75	90	2000	1	1,2	ND	1,1	1,3	ND	12	16	35	1,4	1,7	100
>70 anos	75	90	2000	1	1,2	ND	1,1	1,3	ND	12	16	35	1,4	1,7	100
Mulheres															
9-13 anos	39	45	1200	0,7	0,9	ND	0,8	0,9	ND	9	12	20	0,8	1	60
14-18 anos	56	65	1800	0,9	1	ND	0,9	1	ND	11	14	30	1	1,2	80
19-30 anos	60	75	2000	0,9	1,1	ND	0,9	1,1	ND	11	14	35	1,1	1,3	100
31-50 anos	60	75	2000	0,9	1,1	ND	0,9	1,1	ND	11	14	35	1,1	1,3	100
51-70 anos	60	75	2000	0,9	1,1	ND	0,9	1,1	ND	11	14	35	1,3	1,5	100
>70 anos	60	75	2000	0,9	1,1	ND	0,9	1,1	ND	11	14	35	1,3	1,5	100
Gestantes															
≤18 anos	66	80	1800	1,2	1,4	ND	1,2	1,4	ND	14	18	30	1,6	1,9	80
19-30 anos	70	85	2000	1,2	1,4	ND	1,2	1,4	ND	14	18	35	1,6	1,9	100
31-50 anos	70	85	2000	1,2	1,4	ND	1,2	1,4	ND	14	18	35	1,6	1,9	100
Lactação															
≤18 anos	96	115	1800	1,2	1,4	ND	1,3	1,6	ND	13	17	30	1,7	2	80
19-30 anos	100	120	2000	1,2	1,4	ND	1,3	1,6	ND	13	17	35	1,7	2	100
31-50 anos	100	120	2000	1,2	1,4	ND	1,3	1,6	ND	13	17	35	1,7	2	100

Os valores que são seguidos de asterisco (*) indicam Ingestão Adequada (AI).

a-Devido ao fumo aumentar o estresse oxidativo e o turnover de vitamina C, o requerimento para fumantes é aumentado para 35 mg/dia.

b-Como equivalentes de niacina (NE). 1 mg of niacina = 60 mg de triptofano, 0 a 6 meses = niacina pré-formada (não NE).

c- UL de niacina refere-se a formas sintéticas obtidas por suplementos e/ou alimentos fortificados

INGESTÕES DIETÉTICAS DE REFERÊNCIA (*Dietary Reference Intakes - DRI*) (IOM, 1997-2019)

Valores de referência para Elementos

Grupo	Potássio			Sódio ²		
	mg/dia			mg/dia		
	AI	UL	CDRR	AI	UL	CDRR
Infantil						
0-6 meses	400*	ND	ND	110*	ND	ND
7-12 meses	860*	ND	ND	370*	ND	ND
Crianças						
1-3 anos	2000*	ND	ND	800*	ND	Reduzir a ingestão se >1200mg
4-8 anos	2300*	ND	ND	1000*	ND	Reduzir a ingestão se >1500mg
Homens						
9-13 anos	2500*	ND	ND	1200*	ND	Reduzir a ingestão se >1800mg
14-18 anos	3000*	ND	ND	1500*	ND	Reduzir a ingestão se >2300mg
19-30 anos	3400*	ND	ND	1500*	ND	Reduzir a ingestão se >2300mg
31-50 anos	3400*	ND	ND	1500*	ND	Reduzir a ingestão se >2300mg
51-70 anos	3400*	ND	ND	1500*	ND	Reduzir a ingestão se >2300mg
>70 anos	3400*	ND	ND	1500*	ND	Reduzir a ingestão se >2300mg
Mulheres						
9-13 anos	2300*	ND	ND	1200*	ND	Reduzir a ingestão se >1800mg
14-18 anos	2300*	ND	ND	1500*	ND	Reduzir a ingestão se >2300mg
19-30 anos	2600*	ND	ND	1500*	ND	Reduzir a ingestão se >2300mg
31-50 anos	2600*	ND	ND	1500*	ND	Reduzir a ingestão se >2300mg
51-70 anos	2600*	ND	ND	1500*	ND	Reduzir a ingestão se >2300mg
>70 anos	2600*	ND	ND	1500*	ND	Reduzir a ingestão se >2300mg
Gestantes						
≤18 anos	2600*	ND	ND	1500*	ND	Reduzir a ingestão se >2300mg
19-30 anos	2900*	ND	ND	1500*	ND	Reduzir a ingestão se >2300mg
31-50 anos	2900*	ND	ND	1500*	ND	Reduzir a ingestão se >2300mg
Lactação						
≤18 anos	2500*	ND	ND	1500*	ND	Reduzir a ingestão se >2300mg
19-30 anos	2800*	ND	ND	1500*	ND	Reduzir a ingestão se >2300mg
31-50 anos	2800*	ND	ND	1500*	ND	Reduzir a ingestão se >2300mg

Os valores que são seguidos de asterisco (*) indicam Ingestão Adequada (AI).

CDRR (*Chronic Disease Risk Reduction Intake*) indica Ingestão de Redução de Risco de Doença Crônica.

1- Gramas de sódio x 2,53 = gramas de sal.

INGESTÕES DIETÉTICAS DE REFERÊNCIA (*Dietary Reference Intakes - DRI*) (IOM, 1997-2019)

Valores de referência para Elementos

Grupo	Selênio			Silício		Vanádio		Zinco ^a			Cloreto		Sulfato ^b	
	µg/dia			N/A		mg/dia		mg/dia			mg/dia		N/A	
	EAR	RDA/AI	UL	AI	UL	AI	UL	EAR	RDA/AI	UL	AI	UL	AI	UL
Infantil														
0-6 meses	ND	15*	45	ND	ND	ND	ND	ND	2*	4	180*	ND	ND	ND
7-12 meses	ND	20*	60	ND	ND	ND	ND	2,5	3	5	570*	ND	ND	ND
Crianças														
1-3 anos	17	20	90	ND	ND	ND	ND	2,5	3	7	1500*	2300	ND	ND
4-8 anos	23	30	150	ND	ND	ND	ND	4	5	12	1900*	2900	ND	ND
Homens														
9-13 anos	35	40	280	ND	ND	ND	ND	7	8	23	2300*	3400	ND	ND
14-18 anos	45	55	400	ND	ND	ND	ND	8,5	11	34	2300*	3600	ND	ND
19-30 anos	45	55	400	ND	ND	ND	1,8	9,4	11	40	2300*	3600	ND	ND
31-50 anos	45	55	400	ND	ND	ND	1,8	9,4	11	40	2300*	3600	ND	ND
51-70 anos	45	55	400	ND	ND	ND	1,8	9,4	11	40	2000*	3600	ND	ND
>70 anos	45	55	400	ND	ND	ND	1,8	9,4	11	40	1800*	3600	ND	ND
Mulheres														
9-13 anos	35	40	280	ND	ND	ND	ND	7	8	23	2300*	3400	ND	ND
14-18 anos	45	55	400	ND	ND	ND	ND	7,3	9	34	2300*	3600	ND	ND
19-30 anos	45	55	400	ND	ND	ND	1,8	6,8	8	40	2300*	3600	ND	ND
31-50 anos	45	55	400	ND	ND	ND	1,8	6,8	8	40	2300*	3600	ND	ND
51-70 anos	45	55	400	ND	ND	ND	1,8	6,8	8	40	2000*	3600	ND	ND
>70 anos	45	55	400	ND	ND	ND	1,8	6,8	8	40	1800*	3600	ND	ND
Gestantes														
≤18 anos	49	60	400	ND	ND	ND	ND	10,5	12	34	2300*	3600	ND	ND
19-30 anos	49	60	400	ND	ND	ND	ND	9,5	11	40	2300*	3600	ND	ND
31-50 anos	49	60	400	ND	ND	ND	ND	9,5	11	40	2300*	3600	ND	ND
Lactação														
≤18 anos	59	70	400	ND	ND	ND	ND	10,9	13	34	2300*	3600	ND	ND
19-30 anos	59	70	400	ND	ND	ND	ND	10,4	12	40	2300*	3600	ND	ND
31-50 anos	59	70	400	ND	ND	ND	ND	10,4	12	40	2300*	3600	ND	ND

Os valores que são seguidos de asterisco (*) indicam Ingestão Adequada (AI).

a- O requerimento de zinco é aproximadamente 50% maior para vegetarianos, particularmente para vegetarianos estritos cuja maior parte da alimentação seja baseada em grãos e legumes.

b- Uma AI para sulfato não foi estabelecida porque os requerimentos de sulfato são alcançados quando a ingestão dietética conte níveis recomendados de aminoácidos sulfúricos (proteína).

INGESTÕES DIETÉTICAS DE REFERÊNCIA (*Dietary Reference Intakes - DRI*) (IOM, 1997-2019)

Valores de referência para Elementos

Grupo	Ferro ^{a,b}			Magnésio ^c			Manganês		Molibdênio			Níquel		Fósforo		
	mg/dia			mg/dia			mg/dia		µg/dia			mg/dia		mg/dia		
	EAR	RDA/AI	UL	EAR	RDA/AI	UL	AI	UL	EAR	RDA/AI	UL	AI	UL	EAR	RDA/AI	UL
Infantil																
0-6 meses	ND	0,27*	40	ND	30*	ND	0,003*	ND	ND	2*	ND	ND	ND	ND	100*	ND
7-12 meses	6,9	11	40	ND	75*	ND	0,6*	ND	ND	3*	ND	ND	ND	ND	275*	ND
Crianças																
1-3 anos	3	7	40	65	80	65	1,2*	2	13	17	300	ND	0,2	380	460	3000
4-8 anos	4,1	10	40	110	130	110	1,5*	3	17	22	600	ND	0,3	405	500	3000
Homens																
9-13 anos	5,9	8	40	200	240	350	1,9*	6	26	34	1100	ND	0,6	1055	1250	4000
14-18 anos	7,7	11	45	340	410	350	2,2*	9	33	43	1700	ND	1	1055	1250	4000
19-30 anos	6	8	45	330	400	350	2,3*	11	34	45	2000	ND	1	580	700	4000
31-50 anos	6	8	45	350	420	350	2,3*	11	34	45	2000	ND	1	580	700	4000
51-70 anos	6	8	45	350	420	350	2,3*	11	34	45	2000	ND	1	580	700	4000
>70 anos	6	8	45	350	420	350	2,3*	11	34	45	2000	ND	1	580	700	3000
Mulheres																
9-13 anos	5,7	8	40	200	240	350	1,6*	6	26	34	1100	ND	0,6	1055	1250	4000
14-18 anos	7,9	15	45	300	360	350	1,6*	9	33	43	1700	ND	1	1055	1250	4000
19-30 anos	8,1	18	45	255	310	350	1,8*	11	34	45	2000	ND	1	580	700	4000
31-50 anos	8,1	18	45	265	320	350	1,8*	11	34	45	2000	ND	1	580	700	4000
51-70 anos	5	8	45	265	320	350	1,8*	11	34	45	2000	ND	1	580	700	4000
>70 anos	5	8	45	265	320	350	1,8*	11	34	45	2000	ND	1	580	700	3000
Gestantes																
≤18 anos	23	27	45	335	400	350	2,0*	9	40	50	1700	ND	1	1055	1250	3500
19-30 anos	22	27	45	290	350	350	2,0*	11	40	50	2000	ND	1	580	700	3500
31-50 anos	22	27	45	300	360	350	2,0*	11	40	50	2000	ND	1	580	700	3500
Lactação																
≤18 anos	7	10	45	300	360	350	2,6*	9	35	50	1700	ND	1	1055	1250	4000
19-30 anos	6,5	9	45	255	310	350	2,6*	11	36	50	2000	ND	1	580	700	4000
31-50 anos	6,5	9	45	265	320	350	2,6*	11	36	50	2000	ND	1	580	700	4000

Os valores que são seguidos de asterisco (*) indicam Ingestão Adequada (AI).

- a- Os requerimentos de ferro é 1,8 vezes maior para vegetarianos devido à baixa biodisponibilidade do ferro de uma dieta vegetariana.
- b- Para os valores de RDA e EAR, é considerado que as garotas menores de 14 anos não menstruaram e que as maiores de 14 anos já o fizeram. No caso de menarca antes de 14 anos, deve-se adicionar 2,5mg/dia. Caso não tenha menstruação após 14 anos, subtrair 2,5mg/dia. É considerado que mulheres maiores de 51 anos ou mais estão o pós-menopausa.
- c- **UL de Mg é válida apenas para agentes farmacológicos, não inclui alimentos e água.**

INGESTÕES DIETÉTICAS DE REFERÊNCIA (*Dietary Reference Intakes - DRI*) (IOM, 1997-2019)

Valores de referência para Elementos

Grupo	Arsênico		Boro		Cálcio			Cromo		Cobre			Fluoreto			Iodo		
	N/A		mg/dia		mg/dia			µg/dia		µg/dia			mg/dia			µg/dia		
	AI	UL	AI	UL	EAR	RDA/AI	UL	AI	UL	EAR	RDA/AI	UL	AI	UL	EAR	RDA/AI	UL	UL
Infantil																		
0-6 meses	ND	ND	ND	ND	ND	200*	1000	0,2*	ND	ND	200*	ND	0,01*	0,7	ND	110*	ND	ND
7-12 meses	ND	ND	ND	ND	ND	260*	1500	5,5*	ND	ND	220*	ND	0,5*	0,9	ND	130*	ND	ND
Crianças																		
1-3 anos	ND	ND	ND	3	500	700	2500	11*	ND	260	340	1000	0,7*	1,3	65	90	200	200
4-8 anos	ND	ND	ND	6	800	1000	2500	15*	ND	340	440	3000	1*	2,2	65	90	300	300
Homens																		
9-13 anos	ND	ND	ND	11	1100	1300	3000	25*	ND	540	700	5000	2*	10	73	120	600	600
14-18 anos	ND	ND	ND	17	1100	1300	3000	35*	ND	685	890	8000	3*	10	95	150	900	900
19-30 anos	ND	ND	ND	20	800	1000	2500	35*	ND	700	900	10000	4*	10	95	150	1100	1100
31-50 anos	ND	ND	ND	20	800	1000	2500	35*	ND	700	900	10000	4*	10	95	150	1100	1100
51-70 anos	ND	ND	ND	20	800	1000	2000	30*	ND	700	900	10000	4*	10	95	150	1100	1100
>70 anos	ND	ND	ND	20	1000	1200	2000	30*	ND	700	900	10000	4*	10	95	150	1100	1100
Mulheres																		
9-13 anos	ND	ND	ND	11	1100	1300	3000	21*	ND	540	700	5000	2*	10	73	120	600	600
14-18 anos	ND	ND	ND	17	1100	1300	3000	24*	ND	685	890	8000	3*	10	95	150	900	900
19-30 anos	ND	ND	ND	20	800	1000	2500	25*	ND	700	900	10000	3*	10	95	150	1100	1100
31-50 anos	ND	ND	ND	20	800	1000	2500	25*	ND	700	900	10000	3*	10	95	150	1100	1100
51-70 anos	ND	ND	ND	20	1000	1200	2000	20*	ND	700	900	10000	3*	10	95	150	1100	1100
>70 anos	ND	ND	ND	20	1000	1200	2000	20*	ND	700	900	10000	3*	10	95	150	1100	1100
Gestantes																		
≤18 anos	ND	ND	ND	17	1000	1300	3000	29*	ND	785	1000	8000	3*	10	160	220	900	900
19-30 anos	ND	ND	ND	20	800	1000	2500	30*	ND	800	1000	10000	3*	10	160	220	1100	1100
31-50 anos	ND	ND	ND	20	800	1000	2500	30*	ND	800	1000	10000	3*	10	160	220	1100	1100
Lactação																		
≤18 anos	ND	ND	ND	17	1000	1300	3000	44*	ND	985	1300	8000	3*	10	209	290	900	900
19-30 anos	ND	ND	ND	20	800	1000	2500	45*	ND	1000	1300	10000	3*	10	209	290	1100	1100
31-50 anos	ND	ND	ND	20	800	1000	2500	45*	ND	1000	1300	10000	3*	10	209	290	1100	1100

Os valores que são seguidos de asterisco (*) indicam Ingestão Adequada (AI).

RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

Metas de Ingestão da OMS/FAO (2003)

Fatores dietéticos	Metas (% da energia total)
Lipídeos total	15 a 30%
Ác. Graxos saturados	< 10%
Ác. Graxo polinsaturado (PUFAs)	6 a 10%
Ác. Graxo w6 linoléico	5 a 8%
Ác. Graxo w3 linolênico	1 a 2%
Ác. Graxos trans	<1%
Ác. Graxos monoinsaturado	A diferença **
Carboidratos totais	55 a 75%
Açúcares	<10%
Proteína	10 a 15%
Colesterol	< 300mg/dia
Cloreto de sódio (sódio)	<5g/dia(<2g/dia)
Frutas e verduras	400g/dia
Fibra dietética total	>25g/dia

**Esta diferença é calculada como: lipídeos totais - (ác. graxo saturado+ ác. graxo polinsaturado+ ác graxo trans).

Fonte: WHO/FAO. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a joint WHO/FAO expert consultation. Geneva, 2003.

RECOMENDAÇÕES PROTÉICAS - FAO/WHO/UNU (2007)

Nível seguro de ingestão protéica para homens e mulheres^a - Adultos

Peso Corporal (kg)	Nível seguro de ingestão protéica (g/kg/dia) ^b
40	33
45	37
50	42
55	46
60	50
65	54
70	58
75	62
80	66

a- Todas as idades >18 anos

b- 0,83 g/kg/dia de proteína com correção da digestibilidade de 1,0.

Nível seguro de ingestão protéica - Crianças e Adolescentes

Idade (anos)	Meninos			Meninas		
	Peso (kg)	Nível seguro de ingestão protéica (g/kg/dia)	Nível seguro de ingestão protéica (g/dia)	Peso (kg)	Nível seguro de ingestão protéica (g/kg/dia)	Nível seguro de ingestão protéica (g/dia)
0,5	7,8	1,31	10,2	7,2	1,31	9,4
1	10,2	1,14	11,6	9,5	1,14	10,8
1,5	11,5	1,03	11,8	10,8	1,03	11,1
2	12,3	0,97	11,9	11,8	0,97	11,4
3	14,6	0,9	13,1	14,1	0,9	12,7
4-6	19,7	0,87	17,1	18,6	0,87	16,2
7-10	28,1	0,92	25,9	28,5	0,92	26,2
11-14	45	0,9	40,5	46,1	0,89	41
15-18	66,5	0,87	57,9	56,4	0,84	47,4

RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS - OMS/FAO (2004)

Ingestão de Nutrientes Recomendada (RNI)- minerais^a

Grupo	Cálcio (mg/dia)	Selênio (µg/dia)	Magnésio (mg/dia)	Zinco (mg/dia)		
				Alta Biodisponibilidade	Moderada Biodisponibilidade	Baixa Biodisponibilidade
Infantil						
0-6 meses	300 ^b	6	26 ^b	1,1 ^b	2,8	6,6
	400 ^c		36 ^d			
7-12 meses	400	10	54	0,8 ^b	4,1	8,4
				2,5 ^e		
Crianças						
1-3 anos	500	17	60	2,4	4,1	8,3
4-6 anos	600	22	76	2,9	4,8	9,6
7-9 anos	700	21	100	3,3	5,6	11,2
Adolescentes						
Mulheres						
10-18 anos	1300 ^f	26	220	4,3	7,2	14,4
Homens						
10-18 anos	1300 ^f	32	230	5,1	8,6	17,1
Adultos						
Mulheres						
19-50 anos (pré-menopausa)	1000	26	220	3	4,9	9,8
51-65 anos (menopausa)	1300	26	220	3	4,9	9,8
Homens						
19-65 anos	1000	34	260	4,2	7	14
Idosos						
Mulheres						
65+ anos	1300	25	190	3	4,9	9,8
Homens						
65+ anos	1300	33	224	4,2	7	14
Mulheres grávidas						
Primeiro trimestre	e	d	220	3,4	5,5	11
Segundo trimestre	e	28	220	4,2	7	14
Terceiro trimestre	1200	30	220	6	10	20
Mulheres lactantes						
0-3 meses	1000	35	270	5,8	9,5	19
3-6 meses	1000	35	270	5,3	8,8	17,5
7-12 meses	1000	42	270	4,3	7,2	14,4

a- Ingestão recomendada de nutriente é a ingestão diária que alcança aparentemente as necessidades da maioria (97,5%) dos indivíduos saudáveis por idade e sexo.

b- Lactentes

c- Crianças alimentadas com leite de vaca

d- Crianças alimentadas com fórmulas

e- Não aplicado para crianças em aleitamento materno exclusivo

f- Particularmente durante o estirão de crescimento

g- Não especificado

RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS - OMS/FAO (2004)

Grupo	Ferro (mg/dia)				Iodo (µg/dia)
	15% Biodisponibilidade	12% Biodisponibilidade	10% Biodisponibilidade	5% Biodisponibilidade	
Infantil					
0-6 meses	h	H	h	h	90 ⁱ
7-12 meses	6,2	7,7 ⁱ	9,3 ⁱ	18,6 ⁱ	90 ⁱ
Crianças					
1-3 anos	3,9	4,8	5,8	11,6	90 ⁱ
4-6 anos	4,2	5,3	6,3	12,6	90 ⁱ
7-9 anos	5,9	7,4	8,9	17,8	120 (6-12 anos)
Adolescentes					
Mulheres					
10-18 anos	9,3 (11-14 anos) ^k	11,73 (11-14 anos) ^k	14,0 (11-14 anos) ^k	28,0 (11-14 anos) ^k	150 (13-18 anos)
	21,8 (11-14 anos)	27,7 (11-14 anos)	32,7 (11-14 anos)	65,4 (11-14 anos)	
	20,7 (15-17 anos)	25,8 (15-17 anos)	31,0 (15-17 anos)	62,0 (15-17 anos)	
Homens					
10-18 anos	9,7 (11-14 anos)	12,2 (11-14 anos)	14,6 (11-14 anos)	29,2 (11-14 anos)	150 (13-18 anos)
	12,5 (15-17 anos)	15,7 (15-17 anos)	18,8 (15-17 anos)	37,6 (15-17 anos)	
Adultos					
Mulheres					
19-50 anos (pré-menopausa)	19,6	24,5	29,4	58,8	150
51-65 anos (menopausa)	7,5	9,4	11,3	22,6	150
Homens					
19-65 anos	9,1	11,4	13,7	27,4	150
Idosos					
Mulheres					
65+ anos	7,5	9,4	11,3	22,6	150
Homens					
65+ anos	9,1	11,4	13,7	27,4	150
Mulheres grávidas					
Primeiro trimestre	I	I	I	I	200
Segundo trimestre	I	I	I	I	200
Terceiro trimestre	I	I	I	I	200
Mulheres lactantes					
0-3 meses	10	12,5	15	30	200
3-6 meses	10	12,5	15	30	200
7-12 meses	10	12,5	15	30	200

h- As reservas de ferro em neonatos são suficientes para suprir as necessidades de ferro para os 6 primeiros meses em crianças a termo. Prematuros e baixo peso requerem adicional de ferro.

i- Recomendação para a faixa etária de 0-4,9 anos.

j- A biodisponibilidade do ferro dietético durante esse período tem grande variação

k- Pré-menarca

l- É recomendado que suplementos de ferro na forma de cápsula sejam dados para todas as gestantes devido à dificuldade de alcançar as quantidades de ferro durante a gestação. Em grávidas não anêmicas, suplementos diários de 100 mg de ferro (ex. Sulfato ferroso) durante a segunda metade da gestação são adequados. Em anêmicas doses mais altas são frequentemente necessárias.

RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS DA OMS/FAO (2004)

Ingestão de Nutrientes Recomendada (RNI) - Vitaminas hidro e lipossolúveis^a

Grupo	Vitaminas Hidrossolúveis					
	Vitamina C (mg/dia)	Tiamina (mg/dia)	Riboflavina (mg/dia)	Niacina ^b (mg NE/dia)	Vitamina B6 (mg/dia)	Pantotenato (mg/dia)
Infantil						
0-6 meses	25	0,2	0,3	2 ^c	0,1	1,7
7-12 meses	30	0,3	0,4	4	0,3	1,8
Crianças						
1-3 anos	30	0,5	0,5	6	0,5	2
4-6 anos	30	0,6	0,6	8	0,6	3
7-9 anos	35	0,9	0,9	12	1	4
Adolescentes						
Mulheres						
10-18 anos	40	1,1	1	16	1,2	5
Homens						
10-18 anos	40	1,2	1,3	16	1,3	5
Adultos						
Mulheres						
19-50 anos (pré-menopausa)	45	1,1	1,1	14	1,3	5
51-65 anos (menopausa)	45	1,1	1,1	14	1,5	5
Homens						
19-65 anos	45	1,2	1,3	16	1,3 (19-50 anos) 1,7 (50+ anos)	5
Idosos						
Mulheres						
65+ anos	45	1,1	1,1	14	1,5	5
Homens						
65+ anos	45	1,2	1,3	16	1,7	5
Mulheres grávidas	55	1,4	1,4	18	1,9	6
Mulheres lactantes	70	1,5	1,6	17	2	7

a- Ingestão recomendada de nutriente é a ingestão diária que alcança aparentemente as necessidades da maioria (97,5%) dos indivíduos saudáveis por idade e sexo.

b- NE= Niacina equivalentes

c- Niacina pré-formada

RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS DA OMS/FAO (2004)

Grupo	Vitaminas Hidrosolúveis				Vitaminas Liposolúveis		
	Biotina (µg/dia)	Vitamina B12 (µg/dia)	Folato ^d (µg DFE/dia)	Vitamina A ^{e,f} (µg/dia)	Vitamina D (µg/dia)	Vitamina E ^g (mg α- TE/dia)	Vitamina K (µg/dia)
Infantil							
0-6 meses	5	0,4	80	375	5	2,7	5 ^h
7-12 meses	6	0,7	80	400	5	2,7	10
Crianças							
1-3 anos	8	0,9	150	400	5	5	15
4-6 anos	12	1,2	200	450	5	5	20
7-9 anos	20	1,8	300	500	5	7	25
Adolescentes							
Mulheres							
10-18 anos	25	2,4	400	600	5	7,5	35-55
Homens							
10-18 anos	25	2,4	400	600	5	10	35-55
Adultos							
Mulheres							
19-50 anos (pré-menopausa)	30	2,4	400	500	5	7,5	55
51-65 anos (menopausa)	30	2,4	400	500	10	7,5	55
Homens							
19-65 anos	30	2,4	400	600	5 (19-50 anos) 10 (51-65 anos)	10	65
Idosos							
Mulheres							
65+ anos		2,4	400	600	15	7,5	55
Homens							
65+ anos	i	2,4	400	600	15	10	65
Mulheres grávidas	30	2,6	600	800	5		55
Mulheres lactantes	35	2,8	500	850	5		55

d- DFE= Equivalentes dietéticos do folato; µg proveniente de DFE= [µg de folato da dieta + (1,7 x µg de ácido fólico sintético)]

e- Os valores de vitamina A são recomendações de ingestão segura ao invés de RNI.

f- Ingestão segura recomendada como µg de equivalentes de retinol (RE)/dia; a conversão dos fatores é feita dessa maneira:

1 µg retinol= 1 RE

1 µg β-caroteno= 0,167 µg RE

1 µg de outro carotenóide pró-vitamina A= 0,084 µg RE

g- Os dados não são evidentes o bastante para formular recomendações. Os números que aparecem na tabela representam as melhores estimativas de necessidades.

h- Essa ingestão não satisfaz as necessidades dos lactentes. Para prevenir o sangramento devido à deficiência de vitamina K, todos os lactentes devem receber suplementação de vitamina K ao nascer de acordo com as diretrizes aprovadas a nível nacional.

i- Não especificado.