



NIVELES MÁXIMOS DE INGESTA ADMISIBLE (TOLERABLE UPPER INTAKE LEVEL) PARA VITAMINAS Y MINERALES EVALUADOS POR EFSA (Actualizado a 14 de marzo de 2024)

Concepto de Tolerable Upper Intake level (UL): nivel más alto de ingesta de un nutriente a la que es probable que no se observe ningún efecto adverso para la salud en la mayoría de los individuos de la población general.

Minerales	Nivel máximo / adulto	Referencia EFSA
Boro Ác. Bórico y Boratos	10 mg	EFSA Journal (2004) 80, 1-22. doi:10.2903
Calcio	2,500 mg	EFSA Journal 2012; 10(7):2814. doi:10.2903
Cloruro	-	
Cobre	5 mg	SCF/CS/NUT/UPPLEV/57 27 March 2003
Cromo	-	
Fluoruros	7 mg	https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/192
Fósforo	-	
Hierro	-	
Magnesio Sales disociables	250 mg	https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/4186
Manganeso	8mg/día* (adultos incluido mujeres embarazadas y en periodo de lactancia) 2mg/día* (otros grupos de población)	https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.2903/j.efsa.2023.8413
Molibdeno	0,6 mg	https://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/efsa_rep/blobserver_assets/ndatolerableuil.pdf
Potasio	-	
Selenio	255 µg	https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/7704
Silicio	-	
Sodio	-	
Yodo	600 µg	https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.2903/j.efsa.2014.3660
Zinc	25 mg	https://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/efsa_rep/blobserver_assets/ndatolerableuil.pdf

Vitaminas	Nivel máximo / adulto	Referencia EFSA
Ácido fólico/Folato	1 mg	https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/8353
Ácido pantoténico	-	
Biotina	-	
Niacina	Ác. Nicotínico 10 mg (No incluye E,ni L) Nicotinamida 900 mg	SCF/CS/NUT/UPPLEV/39 6 May 2002



	(No incluye E, ni L)	
Vitamina A (Retinol y Ésteres Retinilo)	3000 µg Postmenopausia 1500 µg	https://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/efsa_rep/blobserver_assets/ndatolerableuil.pdf
Vitamina B ₁	-	
Vitamina B ₂	-	
Vitamina B ₆	12 mg	https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/8006
Vitamina B ₁₂	-	
Vitamina C	-	
Vitamina D	100 µg	EFSA Journal 2012;10(7):2813. doi:10.2903
Vitamina E	300 mg	SCF/CS/NUT/UPPLEV/31 21 april 2003
Vitamina K	-	

E: Embarazadas

L: Mujeres en periodo de Lactancia

(*): Niveles seguros de ingesta establecidos por EFSA basados en los datos de ingesta observados de altos consumidores de manganeso en la población europea. Estos niveles se refieren a la ingesta global de manganeso procedente de todas las fuentes alimentarias, incluidos el agua, los alimentos enriquecidos y los complementos alimenticios.