



MINISTERIO  
DE CONSUMO



agencia  
española de  
seguridad  
alimentaria y  
nutrición

**NIVELES MAXIMOS DE INGESTA ADMISIBLE (TOLERABLE UPPER INTAKE LEVEL) PARA VITAMINAS Y MINERALES EVALUADOS POR EFSA (Actualizado a 13 de noviembre de 2023)**

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	<a href="https://doi.org/10.2903/EFSA_Journal_2004_80_1-22">EFSA Journal (2004) 80, 1-22. doi:10.2903</a>
Calcio	2,500 mg	<a href="https://doi.org/10.2903/EFSA_Journal_2012_10(7)2814">EFSA Journal 2012; 10(7):2814. doi:10.2903</a>
Cloruro	-	
Cobre	5 mg	<a href="https://doi.org/10.2903/SCF_CS_NUT_UPPLEV_57_27_March_2003">SCF/CS/NUT/UPPLEV/57 27 March 2003</a>
Cromo	-	
Fluoruros	7 mg	<a href="https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/192">https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/192</a>
Fósforo	-	
Hierro	-	
Magnesio Sales disociables	250 mg	<a href="https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/4186">https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/4186</a>
Manganeso	-	
Molibdeno	0,6 mg	<a href="https://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/efsa_rep/blobserver_assets/ndatolerableuil.pdf">https://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/efsa_rep/blobserver_assets/ndatolerableuil.pdf</a>
Potasio	-	
Selenio	255 µg	<a href="https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/7704">https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/7704</a>
Silicio	-	
Sodio	-	
Yodo	600 µg	<a href="https://doi.org/10.2903/j.efsa.2014.3660">https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.2903/j.efsa.2014.3660</a>
Zinc	25 mg	<a href="https://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/efsa_rep/blobserver_assets/ndatolerableuil.pdf">https://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/efsa_rep/blobserver_assets/ndatolerableuil.pdf</a>

Vitaminas	Nivel máximo / adulto	Referencia EFSA
Ácido fólico/Folato	1 mg	<a href="https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/8353">https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/8353</a>
Ácido pantoténico	-	
Biotina	-	
Niacina	Ác. Nicotínico 10 mg (No incluye E,ni L) Nicotinamida 900 mg (No incluye E,ni L)	<a href="https://doi.org/10.2903/SCF_CS_NUT_UPPLEV_39_6_May_2002">SCF/CS/NUT/UPPLEV/39 6 May 2002</a>
Vitamina A (Retinol)	3000 µg Postmenopausia 1500 µg	<a href="https://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/efsa_rep/blobserver_assets/ndatolerableuil.pdf">https://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/efsa_rep/blobserver_assets/ndatolerableuil.pdf</a>



MINISTERIO  
DE CONSUMO



agencia  
española de  
seguridad  
alimentaria y  
nutrición

y Ésteres Retinilo)		
Vitamina B <sub>1</sub>	-	
Vitamina B <sub>2</sub>	-	
Vitamina B <sub>6</sub>	12 mg	<a href="https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/8006">https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/8006</a>
Vitamina B <sub>12</sub>	-	
Vitamina C	-	
Vitamina D	100 µg	<a href="https://doi.org/10.2903/EFSA_Journal_2012;10(7):2813">EFSA Journal 2012;10(7):2813. doi:10.2903</a>
Vitamina E	300 mg	<a href="https://doi.org/10.2903/SCF/CS/NUT/UPPLEV/31_21_april_2003">SCF/CS/NUT/UPPLEV/31_21 april 2003</a>
Vitamina K	-	

E: Embarazadas

L: Mujeres en periodo de Lactancia