NIVELES MAXIMOS DE INGESTA ADMISIBLE (TOLERABLE UPPER INTAKE LEVEL) PARA VITAMINAS Y MINERALES EVALUADOS POR EFSA (ACTUALIZADO A 5 DE NOVIEMBRE 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	2500 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	40mg/día* (adultos incluido E y L) 35mg/día* (adolescentes 15-17 años) 10 mg/día* (niños1-3años)	https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/8819
Magnesio Sales disociables	250 mg**	https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/4186

MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030
agencia española de seguridad alimentaria y nutrición

Manganeso	8mg/día*** (adultos incluido E y L) 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	Nicotínico 10 mg (No incluye E,ni L) Nicotinamida 900 mg (No incluye E,ni L)	SCF/CS/NUT/UPPLEV/39 6 May 2002

Vitamina A (Retinol y Ésteres Retinilo)	3000 µg (adultos incluido E y L)	https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.2903/j.efsa.2024.8814
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	https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.2903/j.efsa.2024.8953
Vitamina K	-	

E: Embarazadas
L: Mujeres en periodo de Lactancia
(*): Nivel seguro de ingesta total de hierro basándose en datos limitados relacionados con la presencia de heces negras.
(**): para la ingesta suplementaria de sales y compuestos de magnesio fácilmente disociables, como el óxido de magnesio, ingeridos a través de complementos alimenticios o alimentos enriquecidos para individuos a partir de cuatro años (esta cantidad no incluye la ingesta de magnesio procedente de la dieta habitual).
(***): 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.