



NIVELES MÁXIMOS DE INGESTA ADMISIBLE (TOLERABLE UPPER INTAKE LEVEL) PARA  
VITAMINAS Y MINERALES EVALUADOS POR EFSA

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	10 mg	<a href="#">EFSA Journal (2004) 80, 1-22. doi:10.2903</a>
Ác. Bórico y Boratos		
Calcio	2,500 mg	<a href="#">EFSA Journal 2012;10(7):2814. doi:10.2903</a>
Cloruro	-	
Cobre	5 mg	<a href="#">SCF/CS/NUT/UPPLEV/57 27 March 2003</a>
Cromo	-	
Fluoruros	7 mg	<a href="#">EFSA Journal (2005) 192, 1-65. doi:10.2903</a>
Fósforo	-	
Hierro	-	
Magnesio	250 mg	<a href="#">SCF/CS/NUT/UPPLEV/54 11 October 2001</a>
Sales disociables		
Manganeso	-	
Molibdeno	0,6 mg	<a href="#">SCF/CS/NUT/UPPLEV/22 28 November 2000</a>
Potasio	-	
Selenio	300 µg	<a href="#">SCF/CS/NUT/UPPLEV/25 28 November 2000</a>
Silicio	-	
Sodio	-	
Yodo	600 µg	<a href="#">SCF/CS/NUT/UPPLEV/26 7 October 2002</a>
Zinc	25 mg	<a href="#">SCF/CS/NUT/UPPLEV/62 19 March 2003</a>

Vitaminas	Nivel máximo / adulto	Referencia EFSA
Ácido fólico/Folato	1 mg	<a href="#">SCF/CS/NUT/UPPLEV/18 28 November 2000</a>
Ácido pantoténico	-	
Biotina	-	
Niacina	Ác. Nicotínico 10 mg (No incluye E,ni L) Nicotinamida 900 mg (No incluye E,ni L)	<a href="#">SCF/CS/NUT/UPPLEV/39 6 May 2002</a>
Vitamina A (Retinol y Ésteres Retinilo)	3000 µg Postmenopausia 1500 µg	<a href="#">SCF/CS/NUT/UPPLEV/24 7 October 2002</a>
Vitamina B <sub>1</sub>	-	
Vitamina B <sub>2</sub>	-	
Vitamina B <sub>6</sub>	25 mg	<a href="#">SCF/CS/NUT/UPPLEV/16 28 November 2000</a>
Vitamina B <sub>12</sub>	-	
Vitamina C	-	
Vitamina D	100 µg	<a href="#">EFSA Journal 2012;10(7):2813. doi:10.2903</a>
Vitamina E	300 mg	<a href="#">SCF/CS/NUT/UPPLEV/31 21 april 2003</a>
Vitamina K	-	

E: Embarazadas; L: Mujeres en periodo de lactancia

**Nota:** los hipervínculos llevan a una publicación de EFSA del 2006 donde se compilan todas las opiniones sobre UL emitidas por EFSA. Excepto para Vitamina D y Calcio que se actualizaron en 2012.