



**PORTARIA N º 33, DE 13 DE JANEIRO DE 1998**

A Secretária de Vigilância Sanitária, do Ministério da Saúde, no uso de suas atribuições legais, considerando:

- a necessidade de adotar a Ingestão Diária Recomendada (IDR) de vitaminas, minerais e proteínas a ser utilizada como parâmetro de ingestão desses nutrientes por indivíduos e diferentes grupos populacionais;
- a necessidade de constante aperfeiçoamento das ações de controle sanitário na área de alimentos visando a proteção à saúde da população; resolve:

Art. 1º - Adotar os valores constantes das seguintes Tabelas do anexo desta portaria, como níveis de IDR para as vitaminas, minerais e proteínas:

TABELA 1 - Ingestão Diária Recomendada (IDR) para Adultos

TABELA 2 - Ingestão Diária Recomendada (IDR) para Lactentes e Crianças

TABELA 3 - Ingestão Diária Recomendada (IDR) para Gestantes e Lactantes

**1. DEFINIÇÃO**

Ingestão Diária Recomendada (IDR) é a quantidade de vitaminas, minerais e proteínas que deve ser consumida diariamente para atender às necessidades nutricionais da maior parte dos indivíduos e grupos de pessoas de uma população sadia.

**2. REFERÊNCIAS**

2.1. Resolução Mercosul GMC nº 18/94

2.2. Committee on Dietary Allowances, Food and Nutrition Board. Recommended Dietary Allowances (RDA), 10<sup>th</sup> revised edition, National Academy of Science (NAS), Washington D.C., 1989.

Art. 2º - Este Regulamento deve sempre ser atualizado pelo órgão competente do Ministério da Saúde, conforme as revisões dos regulamentos Mercosul e/ou RDA/NAS (Recommended Dietary Allowances/National Academy of Science).

Art. 3º - Esta Portaria entrará em vigor na data de sua publicação, revogadas as disposições em contrário.

MARTA NÓBREGA MARTINEZ

**ANEXO**

**INGESTÃO DIÁRIA RECOMENDADA (IDR) PARA PROTEÍNAS, VITAMINAS E MINERAIS**

**TABELA 1**

Ingestão Diária Recomendada (IDR) para Adultos

NUTRIENTE	UNIDADE	IDR
Proteínas	G	50
Vitamina A	mcg RE (1)	800
Vitamina D	mcg (2)	5
Vitamina B <sub>1</sub> (Tiamina)	Mg	1,4
Vitamina B <sub>2</sub> (Riboflavina)	Mg	1,6
Niacina	mg (3)	18
Ácido Pantotênico	Mg	6
Vitamina B <sub>6</sub> (Piridoxina)	Mg	2
Vitamina B <sub>12</sub> (Cianocobalamina)	Mcg	1
Vitamina C	Mg	60
Vitamina E (Tocoferóis)	mg a -TE (4)	10
Biotina	mg	0,15
Ácido Fólico	mcg	200
Vitamina K (*)	mcg	80

Cálcio	mg	800
Fósforo (*)	mg	800
Magnésio	mg	300
Ferro	mg	14
Flúor (*)	mg	4
Zinco	mg	15
Cobre (*)	mg	3
Iodo	mcg	150
Selênio (*)	mcg	70
Molibdênio (*)	mcg	250
Cromo (*)	mcg	200
Manganês (*)	mg	5

(1) 1 UI = 0,3 mcg de retinol equivalente ou 1,8 mcg de beta-caroteno

(2) Sob a forma de colicalciferol. 1mcg de colicalciferol = 40 UI.

(3) 1 mg de niacina equivalente = 1 mg de niacina ou 60 mg de triptofano da dieta.

(4) 1 alfa tocoferol equivalente = 1 mg d-alfa-tocoferol = 0,671 UI = 0,671 mg d-L-alfa acetato de tocoferila

Fontes: Resolução GMC nº 18/94 - Mercosul e (\*) RDA/NAS, 1989

#### TABELA 2

#### INGESTÃO DIÁRIA RECOMENDADA (IDR) PARA LACTENTES E CRIANÇAS

NUTRIENTE	UNIDADE	LACTENTE - Idade(anos)	CRIANÇAS - Idade (anos)			
			0 - 0,5	0,5 - 1	1 - 3	4 - 6
Proteínas	g	13	14	16	24	28
Vitamina A	mcg (1)	375	375	400	500	700
Vitamina D	mcg (2)	7,5	10	10	10	10
Vitamina B <sub>1</sub> (Tiamina)	mg	0,3	0,4	0,7	0,9	1,0
Vitamina B <sub>2</sub> (Riboflavina)	mg	0,4	0,5	0,8	1,1	1,2
Niacina	mg (3)	5	6	9	12	13
Ácido Pantotênico	mg	2	3	3	3-4	4-5
Vitamina B <sub>6</sub> (Piridoxina)	mg	0,3	0,6	1,0	1,1	1,4
Vitamina B <sub>12</sub> (Cianocobalamina)	mcg	0,3	0,5	0,7	1,0	1,4
Vitamina C	mg	30	35	40	45	45
Vitamina E (Tocoferóis)	mga -TE (4)	3	4	6	7	7
Biotina	mcg	10	15	20	25	30
Ácido Fólico	mcg	25	35	50	75	100
Vitamina K	mcg	5	10	15	20	30
Cálcio	mg	400	600	800	800	800
Fósforo	mg	300	500	800	800	800
Magnésio	mg	40	60	80	120	170
Ferro	mg	6	10	10	10	10
Flúor	mg	0,1-0,5	0,2-1,0	0,5-1,5	1,0-2,5	1,5-2,5

Zinco	mg	5	5	10	10	10
Cobre	mg	0,4-0,6	0,6-0,7	0,7-1,0	1,0-1,5	1-2
Iodo	mcg	40	50	70	90	120
Selênio	mcg	10	15	20	20	30
Molibdênio	mcg	15-30	20-40	25-50	30-75	50-150
Cromo	mcg	10-40	20-60	20-80	30-120	50-200
Manganês	mg	0,3-0,6	0,6-1,0	1,0-1,5	1,5-2,0	2-3

(1) 1 UI = 0,3 mcg de retinol equivalente ou 1,8 mcg de beta-caroteno

(2) Sob a forma de colicalciferol. 1mcg de colicalciferol = 40 UI.

(3) 1 mg de niacina equivalente = 1 mg de niacina ou 60 mg de triptofano da dieta.

(4) 1 alfa tocoferol equivalente = 1 mg d-alfa-tocoferol = 1,49 UI = 1,49 mg d-L-alfa acetato de tocoferila

Fonte: RDA/NAS, 1989

TABELA 3

INGESTÃO DIÁRIA RECOMENDADA (IDR) PARA GESTANTES E LACTANTES

NUTRIENTE	UNIDADE	IDR	IDR para Lactantes	
			Para Gestantes	Primeiros 6 meses
Proteínas	g	60	65	62
Vitamina A	mcg RE (1)	800	1300	1200
Vitamina D	mcg (2)	10	10	10
Vitamina B <sub>1</sub> (Tiamina)	mg	1,5	1,6	1,6
Vitamina B <sub>2</sub> (Riboflavina)	mg	1,6	1,8	1,7
Niacina	mg (3)	17	20	20
Ácido Pantotênico	mg	4-7	4-7	4-7
Vitamina B <sub>6</sub> (Piridoxina)	mg	2,2	2,1	2,1
Vitamina B <sub>12</sub> (Cianocobalamina)	mcg	2,2	2,6	2,6
Vitamina C	mg	70	95	90
Vitamina E (Tocoferóis)	mg a -TE (4)	10	12	11
Biotina	mcg	30-100	30-100	30-100
Ácido Fólico	mcg	400	280	260
Vitamina K	mcg	65	65	65
Cálcio	mg	1.200	1.200	1.200
Fósforo	mg	1.200	1.200	1.200
Magnésio	mg	300	355	340
Ferro	mg	30	15	15
Flúor	mg	1,5-4,0	1,5-4,0	1,5-4,0
Zinco	mg	15	19	16
Cobre	mg	1,5-3,0	1,5-3,0	1,5-3,0
Iodo	mcg	175	200	200
Selênio	mcg	65	75	75

Molibdênio	mcg	75-250	75-250	75-250
Cromo	mcg	50-200	50-200	50-200
Manganês	mg	2-5	2-5	2-5

(1) 1 UI = 0,3 mcg de retinol equivalente ou 1,8 mcg de beta-caroteno

(2) Sob a forma de colicalciferol. 1mcg de colicalciferol = 40 UI.

(3) 1 mg de niacina equivalente = 1 mg de niacina ou 60 mg de triptofano da dieta.

(4) 1 alfa tocoferol equivalente = 1 mg d-alfa-tocoferol = 1,49 UI = 1,49 mg d-L-alfa acetato de tocoferila

Fonte: RDA-NAS/

Agência Nacional de Vigilância Sanitária - SEPN 515, Bl.B, Ed.Ômega - Brasília (DF) CEP 70770-502 - Tel: (61) 3448-1000  
Disque Saúde: 0 800 61 1997

Copyright © 2003 ANVISA & BIREME