

**ANEXO XIII**  
**INGESTAS DE REFERENCIA**  
**PARTE A – INGESTAS DIARIAS DE REFERENCIA PARA LAS VITAMINAS Y LOS**  
**MINERALES (ADULTOS)**

**1. Vitaminas y minerales que pueden declararse y sus valores de referencia de nutrientes (VRN)**

|                        |       |                |     |
|------------------------|-------|----------------|-----|
| Vitamina A (µg)        | 800   | Cloro (mg)     | 800 |
| Vitamina D (µg)        | 5     | Calcio (mg)    | 800 |
| Vitamina E (mg)        | 12    | Fósforo (mg)   | 700 |
| Vitamina K (µg)        | 75    | Magnesio (mg)  | 375 |
| Vitamina C (mg)        | 80    | Hierro (mg)    | 14  |
| Tiamina (mg)           | 1,1   | Zinc (mg)      | 10  |
| Riboflavina (mg)       | 1,4   | Cobre (mg)     | 1   |
| Niacina (mg)           | 16    | Manganeso (mg) | 2   |
| Vitamina B6 (mg)       | 1,4   | Flúor (mg)     | 3,5 |
| Ácido fólico (µg)      | 200   | Selenio (µg)   | 55  |
| Vitamina B12 (µg)      | 2,5   | Cromo (µg)     | 40  |
| Biotina (µg)           | 50    | Molibdeno (µg) | 50  |
| Ácido pantoténico (mg) | 6     | Yodo (µg)      | 150 |
| Potasio (mg)           | 2 000 |                |     |

**2. Cantidad significativa de vitaminas y minerales**

Como regla general, para decidir lo que constituye una cantidad significativa deben considerarse los siguientes valores:

- 15 % de los valores de referencia de nutrientes especificados en el punto 1, suministrado por 100 g o 100 ml, en el caso de los productos distintos de las bebidas,
- 7,5 % de los valores de referencia de nutrientes especificados en el punto 1, suministrado por 100 ml, en el caso de las bebidas, o
- 15 % de los valores de referencia de nutrientes especificados en el punto 1 por porción, si el envase solo contiene una porción.

**PARTE B – INGESTAS DE REFERENCIA DEL VALOR ENERGÉTICO Y LOS**  
**NUTRIENTES SELECCIONADOS DISTINTOS DE LAS VITAMINAS Y LOS MINERALES**  
**(ADULTOS)**

| Valor energético o nutriente | Ingesta de referencia |
|------------------------------|-----------------------|
| Valor energético             | 8 400 kJ/2 000 kcal   |
| Grasa total                  | 70 g                  |
| Ácidos grasos saturados      | 20 g                  |
| Hidratos de carbono          | 260 g                 |
| Azúcares                     | 90 g                  |
| Proteínas                    | 50 g                  |
| Sal                          | 6 g                   |