

# DOSIS DIARIAS RECOMENDADAS<sup>1</sup>

VITAMINA	HOMBRES	MUJERES	NIÑOS DE 4 A 8 AÑOS
Tiamina	<b>B1:</b> 1.2 mg	<b>B1:</b> 1.1 mg	<b>B1:</b> 0.6 mg
Riboflavina	<b>B2:</b> 1.3 mg	<b>B2:</b> 1.1 mg	<b>B2:</b> 0.6 mg
Niacina	<b>B3:</b> 16 mg	<b>B3:</b> 14 mg	<b>B3:</b> 8 mg
Ácido pantoténico	<b>B5:</b> 5 mg	<b>B5:</b> 5 mg	<b>B5:</b> 3 mg
Piridoxina	<b>B6:</b> 1–1.7 mg	<b>B6:</b> 1–1.7 mg	<b>B6:</b> 0.6 mg
Biotina	<b>B7:</b> 30 mcg	<b>B7:</b> 30 mcg	<b>B7:</b> 12 mcg
Ácido fólico	<b>B9:</b> 400 mcg	<b>B9:</b> 400 mcg	<b>B9:</b> 200 mcg
Cobalamina	<b>B12:</b> 2.4 mcg	<b>B12:</b> 2.4 mcg	<b>B12:</b> 1.2 mcg