

# ¿CUÁNTA TIAMINA NECESITO? <sup>1</sup>

La cantidad de Tiamina necesaria depende de la edad y el sexo. A continuación se indican las cantidades promedio recomendadas por día en miligramos:

ETAPA DE LA VIDA	DOSIS RECOMENDADA
Bebés hasta los 6 meses de edad	0.2 mg
Bebés de 7 a 12 meses de edad	0.3 mg
Niños de 1 a 3 años de edad	0.5 mg
Niños de 4 a 8 años de edad	0.6 mg
Niños de 9 a 13 años de edad	0.9 mg
Adolescentes varones de 14 a 18 años de edad	1.2 mg
Adolescentes mujeres de 14 a 18 años de edad	1.0 mg
Hombres	1.2 mg
Mujeres	1.1 mg

Ref: 1. Instituto Nacional de Salud. (2021). Tiamina (vitamina B1). Oficina de Suplementos Dietéticos. <https://ods.od.nih.gov/pdf/factsheets/Thiamin-DatosEnEspañol.pdf>