



www.nutritotal.com.br  
o seu portal em nutrição clínica

**NutriTotal**

# **INGESTÃO DIETÉTICA RECOMENDADA: ELETRÓLITOS E ÁGUA**

***Dietary Reference Intakes: Electrolytes and Water***

***Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate***

*Panel on Dietary Reference Intakes for Electrolytes and Water, Standing Committee on the Scientific Evaluation of Dietary Reference Intakes*

<http://books.nap.edu/catalog/10925.html>

2005

## Ingestão Dietética Recomendada: Eletrólitos e água

Nutriente	Função	Faixa etária	AI (g /d)	UL <sup>a</sup> (g /d)	Alimentos fontes	Efeitos adversos do consumo excessivo	Considerações			
<b>Sódio</b>	Mantém o volume de fluido no exterior das células e, assim, a função celular normal.	<b>Crianças</b>								
		0 – 6 meses	0,12	ND <sup>b</sup>						
		7 – 12 meses	0,37	ND <sup>b</sup>						
		<b>Crianças</b>								
		1 – 3 anos	1,0	1,5						
		4 – 8 anos	1,2	1,9						
		<b>Homens</b>								
		9 – 13 anos	1,5	2,2	Os alimentos processados que contém o cloreto de sódio (sal)/ benzoato de sódio ou fósforo adicionados; carnes salgadas, castanhas, carnes frias; margarina, manteiga, sal adicionada aos alimentos na cozinha ou à mesa.	A hipertensão arterial; aumento do risco de doença cardiovascular e acidente vascular cerebral.	A AI é definida com base em ser capaz de obter uma dieta nutricionalmente adequada para outros nutrientes e para atender as necessidades de perdas pelo suor de pessoas envolvidas em níveis recomendados de atividade física.			
		14 – 18 anos	1,5	2,3						
		19 – 30 anos	1,5	2,3						
		31 – 50 anos	1,5	2,3						
		50 – 70 anos	1,3	2,3						
		> 70 anos	1,2	2,3						
		<b>Mulheres</b>								Indivíduos envolvidos na atividade intensas ou em climas úmidos, resulta em suor excessivo pode precisar mais do que a AI.
		9 – 13 anos	1,5	2,2						
		14 – 18 anos	1,5	2,3						
		19 – 30 anos	1,5	2,3						
31 – 50 anos	1,5	2,3								
50 – 70 anos	1,3	2,3								
> 70 anos	1,2	2,3								
<b>Gestantes</b>								A UL se aplica a indivíduos aparentemente saudáveis, sem hipertensão, pois pode oferecer risco aos indivíduos hipertensos ou que estão sob os cuidados de um profissional de saúde.		
14 – 18 anos	1,5	2,3								
19 – 50 anos	1,5	2,3								
<b>Lactante</b>										
14 – 18 anos	1,5	2,3								
19 – 50 anos	1,5	2,3								

NOTA: A tabela é adaptada a partir dos relatórios DRI. Veja [www.nap.edu](http://www.nap.edu). Ingestão adequada (AI) pode ser usado como uma meta para o consumo individual. Para crianças saudáveis amamentadas, a AI é a ingestão média. Acredita-se que o AI para outro estágio de vida e grupos de gênero cobre as necessidades de todos os indivíduos do grupo, mas a falta de dados impede de ser capaz de especificar com confiança a porcentagem de indivíduos abrangidos por esse consumo e, portanto, não foi criado a Recommended Dietary Allowance (RDA).

UL<sup>a</sup> = O nível máximo de ingestão diária de nutrientes provavelmente não representam um risco de efeitos adversos. Salvo disposição em contrário, a UL representa ingestão total de alimentos, água e suplementos. Devido à falta de dados adequados, não puderam ser estabelecidos para ULs de potássio, água, e sulfato inorgânico. Na ausência de ULs, o cuidado extra pode ocorrer em níveis de consumo acima das doses recomendadas.

ND<sup>b</sup> = indeterminado devido à falta de dados de efeitos adversos nessa faixa etária e preocupação no que diz respeito à falta de habilidade para lidar com quantidades excessivas. Fonte ingestão deve ser de alimentos só para evitar que altos níveis de ingestão.

Fonte Adaptada: Ingestão Dietética de Referência para a água, potássio, sódio, cloreto e sulfato. Este relatório pode ser acessado via [www.nap.edu](http://www.nap.edu).

Copyright 2004 pela Academia Nacional. Todos os direitos reservados.

## Ingestão Dietética Recomendada: Eletrólitos e água

Nutriente	Função	Faixa etária	AI (g/d)	UL <sup>a</sup> (g/d)	Alimentos fontes	Efeitos adversos do consumo excessivo	Considerações
<b>Cloreto</b>	Associado ao sódio mantém o volume de fluido no exterior das células e, assim, a função celular normal.	<b>Crianças</b>					
		0 – 6 meses	0,18	ND <sup>b</sup>			
		7 – 12 meses	0,57	ND <sup>b</sup>			
		<b>Crianças</b>					
		1 – 3 anos	1,5	2,3			
		4 – 8 anos	1,9	2,9			
		<b>Homens</b>					
		9 – 13 anos	2,3	3,4			
		14 – 18 anos	2,3	3,6			
		19 – 30 anos	2,3	3,6			
		31 – 50 anos	2,3	3,6			
		50 – 70 anos	2,0	3,6			
		> 70 anos	1,8	3,6			
		<b>Mulheres</b>					
		9 – 13 anos	2,3	3,4			
		14 – 18 anos	2,3	3,6			
		19 – 30 anos	2,3	3,6			
		31 – 50 anos	2,3	3,6			
50 – 70 anos	2,0	3,6					
> 70 anos	1,8	3,6					
<b>Gestantes</b>							
14 – 18 anos	2,3	3,6					
19 – 50 anos	2,3	3,6					
<b>Lactante</b>							
14 – 18 anos	2,3	3,6					
19 – 50 anos	2,3	3,6					

NOTA: A tabela é adaptada a partir dos relatórios DRI. Veja [www.nap.edu](http://www.nap.edu). Ingestão adequada (AI) pode ser usado como uma meta para o consumo individual. Para crianças saudáveis amamentadas, a AI é a ingestão média. Acredita-se que o AI para outro estágio de vida e grupos de gênero cobre as necessidades de todos os indivíduos do grupo, mas a falta de dados impede de ser capaz de especificar com confiança a porcentagem de indivíduos abrangidos por esse consumo e, portanto, não foi criado a Recommended Dietary Allowance (RDA).

UL<sup>a</sup> = O nível máximo de ingestão diária de nutrientes provavelmente não representam um risco de efeitos adversos. Salvo disposição em contrário, a UL representa ingestão total de alimentos, água e suplementos. Devido à falta de dados adequados, não puderam ser estabelecidos para ULs de potássio, água, e sulfato inorgânico. Na ausência de ULs, o cuidado extra pode ocorrer em níveis de consumo acima das doses recomendadas.

ND<sup>b</sup> = indeterminado devido à falta de dados de efeitos adversos nessa faixa etária e preocupação no que diz respeito à falta de habilidade para lidar com quantidades excessivas. Fonte ingestão deve ser de alimentos só para evitar que altos níveis de ingestão.

Fonte Adaptada: Ingestão Dietética de Referência para a água, potássio, sódio, cloreto e sulfato. Este relatório pode ser acessado via [www.nap.edu](http://www.nap.edu).  
Copyright 2004 pela Academia Nacional. Todos os direitos reservados.

## Ingestão Dietética Recomendada: Eletrólitos e água

Nutriente	Função	Faixa etária	AI (g/d)	UL <sup>a</sup> (g/d)	Alimentos fontes	Efeitos adversos do consumo excessivo	Considerações	
<b>Potássio</b>	Mantém o volume de líquido dentro / fora das células e função das células, portanto, normal; atua para diminuir o aumento da pressão arterial em resposta ao excesso de ingestão de sódio, e diminuição de marcadores de remodelação óssea e recorrência de pedras nos rins.	<b>Crianças</b>						
		0 – 6 meses	0,4	Não há UL				
		7 – 12 meses	0,7					
		<b>Crianças</b>						
		1 – 3 anos	3,0				Não há registro de alimentos, no entanto, suplementos de potássio ou substitutos do sal pode resultar em hipercalemia e morte súbita, possivelmente, se o excesso é consumido por pessoas com insuficiência renal crônica (doença renal) ou diabetes.	Indivíduos que tomam medicamentos para a doença cardiovascular, tais como inibidores da ECA (Enzima Conversora da Angiotensina), ARB (Bloqueadores dos Receptores da Angiotensina) ou diuréticos poupadores de potássio deve ser ter cuidado a não consumir os suplementos que contêm potássio e pode precisar consumir menos do que o AI.
		4 – 8 anos	3,8					
		<b>Homens</b>				Frutas e vegetais; ervilhas secas, produtos lácteos, carnes e nozes.		
		9 – 13 anos	4,5					
		14 – 18 anos	4,7					
		19 – 30 anos	4,7					
		31 – 50 anos	4,7					
		50 – 70 anos	4,7					
		> 70 anos	4,7					
		<b>Mulheres</b>						
		9 – 13 anos	4,5					
14 – 18 anos	4,7							
19 – 30 anos	4,7							
31 – 50 anos	4,7							
50 – 70 anos	4,7							
> 70 anos	4,7							
<b>Gestantes</b>								
14 – 18 anos	4,7							
19 – 50 anos	4,7							
<b>Lactante</b>								
14 – 18 anos	5,1							
19 – 50 anos	5,1							

NOTA: A tabela é adaptada a partir dos relatórios DRI. Veja [www.nap.edu](http://www.nap.edu). Ingestão adequada (AI) pode ser usado como uma meta para o consumo individual. Para crianças saudáveis amamentadas, a AI é a ingestão média. Acredita-se que o AI para outro estágio de vida e grupos de gênero cobre as necessidades de todos os indivíduos do grupo, mas a falta de dados impede de ser capaz de especificar com confiança a porcentagem de indivíduos abrangidos por esse consumo e, portanto, não foi criado a Recommended Dietary Allowance (RDA).

UL<sup>a</sup> = O nível máximo de ingestão diária de nutrientes provavelmente não representam um risco de efeitos adversos. Salvo disposição em contrário, a UL representa ingestão total de alimentos, água e suplementos. Devido à falta de dados adequados, não puderam ser estabelecidos para ULs de potássio, água, e sulfato inorgânico. Na ausência de ULs, o cuidado extra pode ocorrer em níveis de consumo acima das doses recomendadas.

Fonte Adaptada: Ingestão Dietética de Referência para a água, potássio, sódio, cloreto e sulfato. Este relatório pode ser acessado via [www.nap.edu](http://www.nap.edu).  
Copyright 2004 pela Academia Nacional. Todos os direitos reservados.

## Ingestão Dietética Recomendada: Eletrólitos e água

Nutriente	Função	Faixa etária	AI (g/d)	UL <sup>a</sup> (g/d)	Alimentos fontes	Efeitos adversos do consumo excessivo	Considerações
Água	Mantém homeostase corporal, permite o transporte de nutrientes para as células e remoção de produtos de excreção e dos resíduos do metabolismo.	<b>Crianças</b> 0 – 6 meses	0,7	Não há UL	Água e todas as bebidas, alimentos úmidos como melancia, carnes, sopas, etc.	Não há UL, porque os rins funcionam normalmente com mais de 0,720 L de líquido por hora, os sintomas de intoxicação por água incluem hiponatremia, que pode resultar em insuficiência cardíaca e rabdomiólise (lesão do tecido do músculo esquelético), o que pode levar à insuficiência renal.	A ingestão recomendada de água é baseada na ingestão média de indivíduos que são adequadamente hidratados, ou em níveis inferiores, bem como acima do AI's fornecido. O AI's são fornecidos para o total de água em climas temperados. Todas as fontes podem contribuir para as necessidades totais de água: bebidas (incluindo chá, café, sucos, refrigerantes e água potável) e em alimentos úmidos. Alimentos umidade contribuem com cerca de 20% da ingestão total de água. Sede e consumo de bebidas nas refeições são suficientes para manter a hidratação.
		7 – 12 meses	0,8				
		<b>Crianças</b> 1 – 3 anos	1,3				
		4 – 8 anos	1,7				
		<b>Homens</b> 9 – 13 anos	2,4				
		14 – 18 anos	3,3				
		19 – 30 anos	3,7				
		31 – 50 anos	3,7				
		50 – 70 anos	3,7				
		> 70 anos	3,7				
		<b>Mulheres</b> 9 – 13 anos	2,1				
		14 – 18 anos	2,3				
		19 – 30 anos	2,7				
		31 – 50 anos	2,7				
		50 – 70 anos	2,7				
		> 70 anos	2,7				
<b>Gestantes</b> 14 – 18 anos	3,0						
19 – 50 anos	3,0						
<b>Lactante</b> 14 – 18 anos	3,8						
19 – 50 anos	3,8						

NOTA: A tabela é adaptada a partir dos relatórios DRI. Veja [www.nap.edu](http://www.nap.edu). Ingestão adequada (AI) pode ser usado como uma meta para o consumo individual. Para crianças saudáveis amamentadas, a AI é a ingestão média. Acredita-se que o AI para outro estágio de vida e grupos de gênero cobre as necessidades de todos os indivíduos do grupo, mas a falta de dados impede de ser capaz de especificar com confiança a porcentagem de indivíduos abrangidos por esse consumo e, portanto, não foi criado a Recommended Dietary Allowance (RDA).

UL<sup>a</sup> = O nível máximo de ingestão diária de nutrientes provavelmente não representam um risco de efeitos adversos. Salvo disposição em contrário, a UL representa ingestão total de alimentos, água e suplementos. Devido à falta de dados adequados, não puderam ser estabelecidos para ULs de potássio, água, e sulfato inorgânico. Na ausência de ULs, o cuidado extra pode ocorrer em níveis de consumo acima das doses recomendadas.

Fonte Adaptada: Ingestão Dietética de Referência para a água, potássio, sódio, cloreto e sulfato. Este relatório pode ser acessado via [www.nap.edu](http://www.nap.edu).

Copyright 2004 pela Academia Nacional. Todos os direitos reservados.

## Ingestão Dietética Recomendada: Eletrólitos e água

Nutriente	Função	Faixa etária	AI (g/d)	UL <sup>a</sup> (g/d)	Alimentos fontes	Efeitos adversos do consumo excessivo	Considerações
<b>Sulfato Inorgânico</b>	Requeridos para a biossíntese ATP's, que fornece sulfato quando os compostos sulfurados são necessários, tais como o sulfato de condroitina e sulfato de cerebrosido.	<b>Crianças</b> 0 – 6 meses 7 – 12 meses	Nenhuma dose recomendada foi definida do sulfato adequado a partir de sulfato inorgânico, ingerido através da água e de alimentos, e a partir de fontes, tal como a glutatona e os aminoácidos de enxofre de metionina e cisteína.	Não há UL	Frutas secas (tâmaras, passas, maçãs secas), farinha de soja, sucos de frutas, leite de coco, vinho tinto e branco, pão, assim como as carnes que são ricas em aminoácidos sulfurados.	Diarréia osmótica foi observada em áreas onde o abastecimento de água tinham níveis elevados, odor e sabor que geralmente limita o consumo e, portanto, não há UL definida.	
		<b>Crianças</b> 1 – 3 anos 4 – 8 anos					
		<b>Homens</b> 9 – 13 anos 14 – 18 anos 19 – 30 anos 31 – 50 anos 50 – 70 anos > 70 anos					
		<b>Mulheres</b> 9 – 13 anos 14 – 18 anos 19 – 30 anos 31 – 50 anos 50 – 70 anos > 70 anos					
		<b>Gestantes</b> 14 – 18 anos 19 – 50 anos					
		<b>Lactante</b> 14 – 18 anos 19 – 50 anos					

NOTA: A tabela é adaptada a partir dos relatórios DRI. Veja [www.nap.edu](http://www.nap.edu). Ingestão adequada (AI) pode ser usado como uma meta para o consumo individual. Para crianças saudáveis amamentadas, a AI é a ingestão média. Acredita-se que o AI para outro estágio de vida e grupos de gênero cobre as necessidades de todos os indivíduos do grupo, mas a falta de dados impede de ser capaz de especificar com confiança a porcentagem de indivíduos abrangidos por esse consumo e, portanto, não foi criado a Recommended Dietary Allowance (RDA).

UL<sup>a</sup> = O nível máximo de ingestão diária de nutrientes provavelmente não representam um risco de efeitos adversos. Salvo disposição em contrário, a UL representa ingestão total de alimentos, água e suplementos. Devido à falta de dados adequados, não puderam ser estabelecidos para ULs de potássio, água, e sulfato inorgânico. Na ausência de ULs, o cuidado extra pode ocorrer em níveis de consumo acima das doses recomendadas.

ND<sup>b</sup> = indeterminado devido à falta de dados de efeitos adversos nessa faixa etária e preocupação no que diz respeito à falta de habilidade para lidar com quantidades excessivas. Fonte ingestão deve ser de alimentos só para evitar que altos níveis de ingestão.

Fonte Adaptada: Ingestão Dietética de Referência para a água, potássio, sódio, cloreto e sulfato. Este relatório pode ser acessado via [www.nap.edu](http://www.nap.edu).

Copyright 2004 pela Academia Nacional. Todos os direitos reservados.