

Dietary Reference Intakes para Calcio

Desde 0 hasta 12 meses

AI - Adequate Intake - Ingesta Adecuada para Infantes

0-6 Meses	210 mg (5,3 mmol) / día
7-12 Meses	270 mg (6,8 mmol) / día

Desde 1 hasta 18 años

AI - Adequate Intake - Ingesta Adecuada para Niños

1-3 Años	500 mg (6,8 mmol) / día
4-8 Años	800 mg (20,0 mmol) / día

AI - Adequate Intake - Ingesta Adecuada para Muchachos

9-13 Años	1300 mg (32,5 mmol) / día
14-18 Años	1300 mg (32,5 mmol) / día

AI - Adequate Intake - Ingesta Adecuada para Muchachas

9-13 Años	1300 mg (32,5 mmol) / día
14-18 Años	1300 mg (32,5 mmol) / día

Adultos desde 19 hasta 50 años

AI - Adequate Intake - Ingesta Adecuada para Hombres

19-30 Años	1000 mg (25,0 mmol) / día
31-50 Años	1000 mg (25,0 mmol) / día

AI - Adequate Intake - Ingesta Adecuada para Mujeres

19-30 Años	1000 mg (25,0 mmol) / día
31-50 Años	1000 mg (25,0 mmol) / día

Adultos de 51 Años y más

AI - Adequate Intake - Ingesta Adecuada para Hombres Mayores

51-70 Años	1200 mg (30,0 mmol) / día
> 70 Años	1200 mg (30,0 mmol) / día

AI - Adequate Intake - Ingesta Adecuada para Mujeres Mayores

51-70 Años	1200 mg (30,0 mmol) / día
> 70 Años	1200 mg (30,0 mmol) / día

Embarazo

AI - Adequate Intake - Ingesta Adecuada para Mujeres Embarazadas

14-18 Años	1300 mg (32,5 mmol) / día
19-30 Años	1000 mg (25,0 mmol) / día
31-50 Años	1000 mg (25,0 mmol) / día

Lactancia

AI - Adequate Intake - Ingesta Adecuada para Mujeres en período de Lactancia

14-18 Años	1300 mg (32,5 mmol) / día
19-30 Años	1000 mg (25,0 mmol) / día
31-50 Años	1000 mg (25,0 mmol) / día

Tolerable Upper Intake Levels - UL *	
UL para Adultos	
19 Años hasta 70 años	2500 mg (62,5 mmol) / día
UL para Infantes	
0-12 Meses	No es posible establecerla para el calcio suplementario.
UL para Niños	
1-18 Años	2500 mg (62,5 mmol) / día
UL para Adultos Mayores	
> 70 Años	2500 mg (62,5 mmol) / día
UL para Embarazadas	
14-50 Años	2500 mg (62,5 mmol) / día
UL para Lactancia	
14-50 Años	2500 mg (62,5 mmol) / día

EAR (Estimated Average Requirement): El Requerimiento Estimado Promedio es el valor de la ingesta de un nutriente, que se estima, cubre el requerimiento de la mitad de los individuos saludables dentro de un grupo etáreo y de género.

AI (Adequate Intake): La Ingesta Adecuada es el valor de ingesta basada en aproximaciones ó estimaciones, observadas o experimentalmente determinadas, de ingesta de nutrientes por un grupo (o grupos) de gente saludable, que se asumen como adecuados. Se utilizan cuando la RDA no puede ser determinada.

Recommended Dietary Allowances (RDA): nivel de ingesta suficiente para alcanzar los requerimientos de casi todos (97-98 %) los individuos saludables en una determinada condición fisiológica y grupo de edad.

UL - Tolerable Upper Intake Levels - Niveles Máximos de Ingesta Tolerable

Es el nivel más alto de ingesta diaria de un nutriente, con menos probabilidad de riesgo de que se produzcan efectos adversos a la salud en la mayoría de los individuos.

Fuente: Dietary Reference Intakes for Calcium, Phosphorus, Magnesium, Vitamin D, and Fluoride. National Academy Press, Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, 2000.