

Dietary Reference Intakes para Fluoruro

Desde 0 hasta 12 meses

AI - Adequate Intake - Ingesta Adecuada para Infantes

0-6 Meses	0,01 mg. / día
7-12 Meses	0,5 mg. / día

Desde 1 hasta 18 años

AI - Adequate Intake - Ingesta Adecuada para Niños

1-3 Años	0,7 mg. / día
4-8 Años	1 mg. / día

AI - Adequate Intake - Ingesta Adecuada para Muchachos

9-13 Años	2 mg. / día
14-18 Años	3 mg. / día

AI - Adequate Intake - Ingesta Adecuada para Muchachas

9-13 Años	2 mg. / día
14-18 Años	3 mg. / día

Adultos de 19 años y mayores

AI - Adequate Intake - Ingesta Adecuada para Hombres

19 y más Años	4 mg. / día
---------------	-------------

AI - Adequate Intake - Ingesta Adecuada para Mujeres

19 y más Años	3 mg. / día
---------------	-------------

Embarazo

AI - Adequate Intake - Ingesta Adecuada para Mujeres Embarazadas

14-18 Años	3 mg. / día
19-50 Años	3 mg. / día

Lactancia

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

14-18 Años	3 mg. / día
19-50 Años	3 mg. / día

Tolerable Upper Intake Levels - UL *	
UL para Infantes	
0-6 Meses	0,7 mg. / día
7-12 Meses	0,9 mg. / día
UL para Niños	
1-3 Años	1,3 mg. / día
4-8 Años	2,2 mg. / día
UL para Muchachos y Adultos	
> 8 Años	10 mg. / día
UL para Embarazadas	
14-50 Años	10 mg. / día
UL para Lactancia	
14-50 Años	10 mg. / 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.