

Dietary Reference Intakes para Fósforo		
Desde 0 hasta 12 meses		
AI - Adequate Intake - Ingesta Adecuada para Infantes		
0-6 Meses		100 mg (3,2 mmol) / día
7-12 Meses		275 mg (8,9 mmol) / día
Desde 1 hasta 18 años		
	EAR para Niños	RDA para Niños
1-3 Años	380 mg (12,3 mmol) / día	460 mg (14,8 mmol) / día
4-8 Años	405 mg (13,1 mmol) / día	500 mg (16,1 mmol) / día
	EAR para Muchachos	RDA para Muchachos
9-13 Años	1055 mg (34 mmol) / día	1250 mg (40,3 mmol) / día
14-18 Años	1055 mg (34 mmol) / día	1250 mg (40,3 mmol) / día
	EAR para Muchachas	RDA para Muchachas
9-13 Años	1055 mg (34 mmol) / día	1250 mg (40,3 mmol) / día
14-18 Años	1055 mg (34 mmol) / día	1250 mg (40,3 mmol) / día
Adultos desde 19 hasta 50 años		
	EAR para Hombres	RDA para Hombres
19-30 Años	580 mg (18,7 mmol) / día	700 mg (22,6 mmol) / día
31-50 Años	580 mg (18,7 mmol) / día	700 mg (22,6 mmol) / día
	EAR para Mujeres	RDA para Mujeres
19-30 Años	580 mg (18,7 mmol) / día	700 mg (22,6 mmol) / día
31-50 Años	580 mg (18,7 mmol) / día	700 mg (22,6 mmol) / día
Adultos de 51 Años y más		
	EAR para Hombres	RDA para Hombres
51-70 Años	580 mg (18,7 mmol) / día	700 mg (22,6 mmol) / día
> 70 Años	580 mg (18,7 mmol) / día	700 mg (22,6 mmol) / día
	EAR para Mujeres	RDA para Mujeres
51-70 Años	580 mg (18,7 mmol) / día	700 mg (22,6 mmol) / día
> 70 Años	580 mg (18,7 mmol) / día	700 mg (22,6 mmol) / día
Embarazo		
	EAR para Mujeres Embarazadas	RDA para Mujeres Embarazadas
14-18 Años	1055 mg (34 mmol) / día	1250 mg (40,3 mmol) / día
19-30 Años	580 mg (18,7 mmol) / día	700 mg (22,6 mmol) / día
31-50 Años	580 mg (18,7 mmol) / día	700 mg (22,6 mmol) / día
Lactancia		
	EAR para Lactancia	RDA para Lactancia
14-18 Años	1055 mg (34 mmol) / día	1250 mg (40,3 mmol) / día
19-30 Años	580 mg (18,7 mmol) / día	700 mg (22,6 mmol) / día
31-50 Años	580 mg (18,7 mmol) / día	700 mg (22,6 mmol) / día

Tolerable Upper Intake Levels - UL *	
UL para Adultos	
19 Años hasta 70 Años	4 g (130 mmol) / día
UL para Infantes	
0-12 Meses	No es posible establecerla. Las fuentes deberían ser fórmula y alimentos solamente.
UL para Niños	
1-8 Años	3 g (96,8 mmol) / día
UL para Adolescentes	
9-18 Años	4 g (130 mmol) / día
UL para Embarazadas	
14-50 Años	3,5 g (112,9 mmol) / día
UL para Lactancia	
14-50 Años	4 g (130 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.