

Dietary Reference Intakes para Magnesio		
Desde 0 hasta 12 meses		
AI - Adequate Intake - Ingesta Adecuada para Infantes		
0-6 Meses		30 mg (1,1 mmol) / día
7-12 Meses		75 mg (3,1 mmol) / día
Desde 1 hasta 18 años		
	EAR para Niños	RDA para Niños
1-3 Años	65 mg (2,7 mmol) / día	80 mg (3,3 mmol) / día
4-8 Años	110 mg (4,6 mmol) / día	130 mg (5,4 mmol) / día
	EAR para Muchachos	RDA para Muchachos
9-13 Años	200 mg (8,3 mmol) / día	240 mg (10 mmol) / día
14-18 Años	340 mg (14,2 mmol) / día	410 mg (17,1 mmol) / día
	EAR para Muchachas	RDA para Muchachas
9-13 Años	200 mg (8,3 mmol) / día	240 mg (10 mmol) / día
14-18 Años	300 mg (12,5 mmol) / día	360 mg (15,0 mmol) / día
Adultos desde 19 hasta 50 años		
	EAR para Hombres	RDA para Hombres
19-30 Años	330 mg (13,8 mmol) / día	400 mg (16,7 mmol) / día
31-50 Años	350 mg (14,6 mmol) / día	420 mg (17,5 mmol) / día
	EAR para Mujeres	RDA para Mujeres
19-30 Años	255 mg (10,6 mmol) / día	310 mg (12,9 mmol) / día
31-50 Años	265 mg (11,0 mmol) / día	320 mg (13,3 mmol) / día
Adultos de 51 Años y más		
	EAR para Hombres	RDA para Hombres
51-70 Años	350 mg (14,6 mmol) / día	420 mg (17,5 mmol) / día
> 70 Años	350 mg (14,6 mmol) / día	420 mg (17,5 mmol) / día
	EAR para Mujeres	RDA para Mujeres
51-70 Años	265 mg (11,0 mmol) / día	320 mg (13,3 mmol) / día
> 70 Años	265 mg (11,0 mmol) / día	320 mg (13,3 mmol) / día
Embarazo		
	EAR para Mujeres Embarazadas	RDA para Mujeres Embarazadas
14-18 Años	335 mg (14,0 mmol) / día	400 mg (16,7 mmol) / día
19-30 Años	290 mg (12,7 mmol) / día	350 mg (15,0 mmol) / día
31-50 Años	300 mg (12,7 mmol) / día	360 mg (15,0 mmol) / día
Lactancia		
	EAR para Lactancia	RDA para Lactancia
14-18 Años	300 mg (12,7 mmol) / día	360 mg (15,0 mmol) / día
19-30 Años	255 mg (11,3 mmol) / día	310 mg (13,3 mmol) / día
31-50 Años	265 mg (11,3 mmol) / día	320 mg (13,3 mmol) / día

Tolerable Upper Intake Levels - UL *	
UL para Adultos	
> 8 Años	350 mg (14,6 mmol) / día de magnesio suplementario
UL para Infantes	
0-12 Meses	No es posible establecerla.
UL para Niños	
1-3 Años	65 mg (2,7 mmol) / día de magnesio suplementario
4-8 Años	110 mg (4,6 mmol) / día de magnesio suplementario
UL para Embarazadas	
14-50 Años	350 mg (14,6 mmol) / día de magnesio suplementario
UL para Lactancia	
14-50 Años	350 mg (14,6 mmol) / día de magnesio suplementario

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.