

Dietary Reference Intakes para Niacina

Desde 0 hasta 12 meses

AI - Adequate Intake - Ingesta Adecuada para Infantes

0-6 Meses	2 mg / día de niacina preformada* = 0,2 mg / Kg
7-12 Meses	4 mg / día de equivalentes de niacina (E.N.) = 0,4 mg / Kg

Desde 1 hasta 18 años

	EAR para Niños	RDA para Niños
1-3 Años	5 mg / día de E. N.	6 mg / día de E. N.
4-8 Años	6 mg / día de E. N.	8 mg / día de E. N.

	EAR para Muchachos	RDA para Muchachos
9-13 Años	9 mg / día de E. N.	12 mg / día de E. N.
14-18 Años	12 mg / día de E. N.	16 mg / día de E. N.

	EAR para Muchachas	RDA para Muchachas
9-13 Años	9 mg / día de E. N.	12 mg / día de E. N.
14-18 Años	11 mg / día de E. N.	14 mg / día de E. N.

Adultos desde 19 hasta 50 años

	EAR para Hombres	RDA para Hombres
19-30 Años	12 mg / día de E. N.	16 mg / día de E. N.
31-50 Años	12 mg / día de E. N.	16 mg / día de E. N.

	EAR para Mujeres	RDA para Mujeres
19-30 Años	11 mg / día de E. N.	14 mg / día de E. N.
31-50 Años	11 mg / día de E. N.	14 mg / día de E. N.

Adultos de 51 Años y más

	EAR para Hombres	RDA para Hombres
51-70 Años	12 mg / día de E. N.	16 mg / día de E. N.
> 70 Años	12 mg / día de E. N.	16 mg / día de E. N.

	EAR para Mujeres	RDA para Mujeres
51-70 Años	11 mg / día de E. N.	14 mg / día de E. N.
> 70 Años	11 mg / día de E. N.	14 mg / día de E. N.

Embarazo

	EAR para Mujeres Embarazadas	RDA para Mujeres Embarazadas
14-18 Años	14 mg / día de E. N.	18 mg / día de E. N.
19-30 Años	14 mg / día de E. N.	18 mg / día de E. N.
31-50 Años	14 mg / día de E. N.	18 mg / día de E. N.

Lactancia

	EAR para Lactancia	RDA para Lactancia
14-18 Años	13 mg / día de E. N.	17 mg / día de E. N.
19-30 Años	13 mg / día de E. N.	17 mg / día de E. N.
31-50 Años	13 mg / día de E. N.	17 mg / día de E. N.

* Sin contar la contribución por parte del Triptófano

Tolerable Upper Intake Levels - UL *	
UL para Infantes	
0-12 Meses	No es posible establecerla. Las fuentes deberían ser alimentos y fórmula únicamente.
UL para Niños	
1-3 Años	10 mg. de niacina / día
4-8 Años	15 mg. de niacina / día
9-13 Años	20 mg. de niacina / día
UL para Adolescentes	
14-18 Años	30 mg. de niacina / día
UL para Adultos	
> 19 Años	35 mg. de niacina / día
UL para Embarazadas	
14-18 Años	30 mg. de niacina / día
19 y más Años	35 mg. de niacina / día
UL para Lactancia	
14-18 Años	30 mg. de niacina / día
19 y más Años	35 mg. de niacina / 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.

No hay reportes disponibles sobre efectos adversos debidos al consumo de vitamina B1 (tiamina) por medio de la dieta o suplementos. Debido a que los datos cuantitativos no son suficientes para evaluar el riesgo, no se ha establecido un UL.

Fuente: Dietary Reference Intakes for Thiamin, Riboflavin, Niacin, Vitamin B6, Folate, Vitamin B12, Pantothenic Acid, Biotin, and Choline, National Academy Press, Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, 2000.