

## Dietary Reference Intakes para Riboflavina (B2)

Desde 0 hasta 12 meses		
<b>AI - Adequate Intake - Ingesta Adecuada para Infantes</b>		
0-6 Meses	0,3 mg / día de riboflavina = 0,04 mg / Kg	
7-12 Meses	0,4 mg / día de riboflavina = 0,04 mg / Kg	
Desde 1 hasta 18 años		
<b>EAR para Niños</b>		<b>RDA para Niños</b>
1-3 Años	0,4 mg / día de riboflavina	0,5 mg / día de riboflavina
4-8 Años	0,5 mg / día de riboflavina	0,6 mg / día de riboflavina
<b>EAR para Muchachos</b>		<b>RDA para Muchachos</b>
9-13 Años	0,8 mg / día de riboflavina	0,9 mg / día de riboflavina
14-18 Años	1,1 mg / día de riboflavina	1,3 mg / día de riboflavina
<b>EAR para Muchachas</b>		<b>RDA para Muchachas</b>
9-13 Años	0,8 mg / día de riboflavina	0,9 mg / día de riboflavina
14-18 Años	0,9 mg / día de riboflavina	1 mg / día de riboflavina
Adultos desde 19 hasta 50 años		
<b>EAR para Hombres</b>		<b>RDA para Hombres</b>
19-30 Años	1,1 mg / día de riboflavina	1,3 mg / día de riboflavina
31-50 Años	1,1 mg / día de riboflavina	1,3 mg / día de riboflavina
<b>EAR para Mujeres</b>		<b>RDA para Mujeres</b>
19-30 Años	0,9 mg / día de riboflavina	1,1 mg / día de riboflavina
31-50 Años	0,9 mg / día de riboflavina	1,1 mg / día de riboflavina
Adultos de 51 Años y más		
<b>EAR para Hombres</b>		<b>RDA para Hombres</b>
51-70 Años	1,1 mg / día de riboflavina	1,3 mg / día de riboflavina
> 70 Años	1,1 mg / día de riboflavina	1,3 mg / día de riboflavina
<b>EAR para Mujeres</b>		<b>RDA para Mujeres</b>
51-70 Años	0,9 mg / día de riboflavina	1,1 mg / día de riboflavina
> 70 Años	0,9 mg / día de riboflavina	1,1 mg / día de riboflavina
Embarazo		
<b>EAR para Mujeres Embarazadas</b>		<b>RDA para Mujeres Embarazadas</b>
14-18 Años	1,2 mg / día de riboflavina	1,4 mg / día de riboflavina
19-30 Años	1,2 mg / día de riboflavina	1,4 mg / día de riboflavina
31-50 Años	1,2 mg / día de riboflavina	1,4 mg / día de riboflavina
Lactancia		
<b>EAR para Lactancia</b>		<b>RDA para Lactancia</b>
14-18 Años	1,3 mg / día de riboflavina	1,6 mg / día de riboflavina
19-30 Años	1,3 mg / día de riboflavina	1,6 mg / día de riboflavina
31-50 Años	1,3 mg / día de riboflavina	1,6 mg / día de riboflavina

***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 étnico 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 B2 (riboflavina) 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.