

Dietary Reference Intakes para Vitamina A

Desde 0 hasta 12 meses

AI - Adequate Intake - Ingesta Adecuada para Infantes

0-6 Meses	400 µg / día de Vitamina A
7-12 Meses	500 µg / día de Vitamina A

Desde 1 hasta 18 años

	EAR para Niños	RDA para Niños
1-3 Años	210 µg / día de Vitamina A	300 µg / día de Vitamina A
4-8 Años	275 µg / día de Vitamina A	400 µg / día de Vitamina A

	EAR para Muchachos	RDA para Muchachos
9-13 Años	445 µg / día de Vitamina A	600 µg / día de Vitamina A
14-18 Años	630 µg / día de Vitamina A	900 µg / día de Vitamina A

	EAR para Muchachas	RDA para Muchachas
9-13 Años	420 µg / día de Vitamina A	600 µg / día de Vitamina A
14-18 Años	485 µg / día de Vitamina A	700 µg / día de Vitamina A

Adultos desde 19 hasta 50 años

	EAR para Hombres	RDA para Hombres
19-30 Años	625 µg / día de Vitamina A	900 µg / día de Vitamina A
31-50 Años	625 µg / día de Vitamina A	900 µg / día de Vitamina A

	EAR para Mujeres	RDA para Mujeres
19-30 Años	500 µg / día de Vitamina A	700 µg / día de Vitamina A
31-50 Años	500 µg / día de Vitamina A	700 µg / día de Vitamina A

Adultos de 51 Años y más

	EAR para Hombres	RDA para Hombres
51-70 Años	625 µg / día de Vitamina A	900 µg / día de Vitamina A
> 70 Años	625 µg / día de Vitamina A	900 µg / día de Vitamina A

	EAR para Mujeres	RDA para Mujeres
51-70 Años	500 µg / día de Vitamina A	700 µg / día de Vitamina A
> 70 Años	500 µg / día de Vitamina A	700 µg / día de Vitamina A

Embarazo

	EAR para Mujeres Embarazadas	RDA para Mujeres Embarazadas
14-18 Años	530 µg / día de Vitamina A	750 µg / día de Vitamina A
19-30 Años	550 µg / día de Vitamina A	770 µg / día de Vitamina A
31-50 Años	550 µg / día de Vitamina A	770 µg / día de Vitamina A

Lactancia

	EAR para Lactancia	RDA para Lactancia
14-18 Años	880 µg / día de Vitamina A	1200 µg / día de Vitamina A
19-30 Años	900 µg / día de Vitamina A	1300 µg / día de Vitamina A
31-50 Años	900 µg / día de Vitamina A	1300 µg / día de Vitamina A

Tolerable Upper Intake Levels - UL *	
UL para Infantes	
0-12 meses	600 µg / día de Vitamina A Preformada
UL para Niños	
1-3 Años	600 µg / día de Vitamina A Preformada
4-8 Años	900 µg / día de Vitamina A Preformada
9-13 Años	1700 µg / día de Vitamina A Preformada
UL para Muchachos	
14-18 Años	2800 µg / día de Vitamina A Preformada
UL para Hombres Adultos	
19 Años y más	3000 µg / día de Vitamina A Preformada
UL para Mujeres	
14-18 Años	2800 µg / día de Vitamina A Preformada
19-50 Años	3000 µg / día de Vitamina A Preformada
51 Años y más	3000 µg / día de Vitamina A Preformada
UL para Embarazadas	
14-18 Años	2800 µg / día de Vitamina A Preformada
19-50 Años	3000 µg / día de Vitamina A Preformada
UL para Lactancia	
14-18 Años	2800 µg / día de Vitamina A Preformada
19-50 Años	3000 µg / día de Vitamina A Preformada

Debido a que las altas ingestas de β -Caroteno no mostraron ser causa de hipervitaminosis A, esta revisión está limitada a los efectos adversos de la Vitamina A preformada ó Retinol.

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.

RDA (Recommended Dietary Allowances): 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 Vitamin A, Vitamin K, Arsenic, Boron, Chromium, Cooper, Iodine, Iron, Manganese, Molybdenum, Nickel, Silicon, Vanadium and Zinc. National Academy Press, Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, 2001.