

Dietary Reference Intakes para Vitamina E

Desde 0 hasta 12 meses

AI - Adequate Intake - Ingesta Adecuada para Infantes

0-6 Meses	4 mg (9,3 μ mol) / día de α -tocoferol = 0,6 mg / Kg
7-12 Meses	5 mg (11,6 μ mol) / día de α -tocoferol = 0,6 mg / Kg

Desde 1 hasta 18 años

EAR para Niños

RDA para Niños

1-3 Años	5 mg (11,6 μ mol) / día de α -tocoferol	6 mg (13,9 μ mol) / día de α -tocoferol
4-8 Años	6 mg (14,0 μ mol) / día de α -tocoferol	7 mg (16,3 μ mol) / día de α -tocoferol

EAR para Muchachos

RDA para Muchachos

9-13 Años	9 mg (20,9 μ mol) / día de α -tocoferol	11 mg (25,6 μ mol) / día de α -tocoferol
14-18 Años	12 mg (27,9 μ mol) / día de α -tocoferol	15 mg (34,9 μ mol) / día de α -tocoferol

EAR para Muchachas

RDA para Muchachas

9-13 Años	9 mg (20,9 μ mol) / día de α -tocoferol	11 mg (25,6 μ mol) / día de α -tocoferol
14-18 Años	12 mg (27,9 μ mol) / día de α -tocoferol	15 mg (34,9 μ mol) / día de α -tocoferol

Adultos desde 19 hasta 50 años

EAR para Hombres

RDA para Hombres

19-30 Años	12 mg (27,9 μ mol) / día de α -tocoferol	15 mg (34,9 μ mol) / día de α -tocoferol
31-50 Años	12 mg (27,9 μ mol) / día de α -tocoferol	15 mg (34,9 μ mol) / día de α -tocoferol

EAR para Mujeres

RDA para Mujeres

19-30 Años	12 mg (27,9 μ mol) / día de α -tocoferol	15 mg (34,9 μ mol) / día de α -tocoferol
31-50 Años	12 mg (27,9 μ mol) / día de α -tocoferol	15 mg (34,9 μ mol) / día de α -tocoferol

Adultos de 51 Años y más

EAR para Hombres

RDA para Hombres

51-70 Años	12 mg (27,9 μ mol) / día de α -tocoferol	15 mg (34,9 μ mol) / día de α -tocoferol
> 70 Años	12 mg (27,9 μ mol) / día de α -tocoferol	15 mg (34,9 μ mol) / día de α -tocoferol

EAR para Mujeres

RDA para Mujeres

51-70 Años	12 mg (27,9 μ mol) / día de α -tocoferol	15 mg (34,9 μ mol) / día de α -tocoferol
> 70 Años	12 mg (27,9 μ mol) / día de α -tocoferol	15 mg (34,9 μ mol) / día de α -tocoferol

Embarazo

EAR para Mujeres Embarazadas

RDA para Mujeres Embarazadas

14-18 Años	12 mg (27,9 μ mol) / día de α -tocoferol	15 mg (34,9 μ mol) / día de α -tocoferol
19-30 Años	12 mg (27,9 μ mol) / día de α -tocoferol	15 mg (34,9 μ mol) / día de α -tocoferol
31-50 Años	12 mg (27,9 μ mol) / día de α -tocoferol	15 mg (34,9 μ mol) / día de α -tocoferol

Lactancia

EAR para Lactancia

RDA para Lactancia

14-18 Años	16 mg (37,2 μ mol) / día de α -tocoferol	19 mg (44,2 μ mol) / día de α -tocoferol
19-30 Años	16 mg (37,2 μ mol) / día de α -tocoferol	19 mg (44,2 μ mol) / día de α -tocoferol
31-50 Años	16 mg (37,2 μ mol) / día de α -tocoferol	19 mg (44,2 μ mol) / día de α -tocoferol

Tolerable Upper Intake Levels - UL *	
UL para Adultos	
19 Años y mayores	1000 mg (2.326 µmol) / día de cualquier forma suplementaria de Vitamina E
UL para Infantes	
0-12 Meses	No es posible establecerla. Las fuentes deberían ser fórmula y alimentos solamente.
UL para Niños	
1-3 Años	200 mg (465 µmol) / día de cualquier forma suplementaria de Vitamina E
4-8 Años	300 mg (698 µmol) / día de cualquier forma suplementaria de Vitamina E
9-13 Años	600 mg (1.395 µmol) / día de cualquier forma suplementaria de Vitamina E
UL para Adolescentes	
14-18 Años	800 mg (1.860 µmol) / día de cualquier forma suplementaria de Vitamina E
UL para Embarazadas	
14-18 Años	800 mg (1.860 µmol) / día de cualquier forma suplementaria de Vitamina E
19 Años y mayores	1000 mg (2.326 µmol) / día de cualquier forma suplementaria de Vitamina E
UL para Lactancia	
14-18 Años	800 mg (1.860 µmol) / día de cualquier forma suplementaria de Vitamina E
19 Años y mayores	1000 mg (2.326 µmol) / día de cualquier forma suplementaria de Vitamina E

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.

Fuente: Dietary Reference Intakes for Vitamin C, Vitamin E, Selenium and Carotenoids National Academy Press, Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, 2000.