

Dietary Reference Intakes para Vitamina D

Desde 0 hasta 12 meses

AI - Adequate Intake - Ingesta Adecuada para Infantes

0-6 Meses	5,0 µg (200 U.I.) / día
7-12 Meses	5,0 µg (200 U.I.) / día

Desde 1 hasta 18 años

AI - Adequate Intake - Ingesta Adecuada para Niños

1-3 Años	5,0 µg (200 U.I.) / día
4-8 Años	5,0 µg (200 U.I.) / día

AI - Adequate Intake - Ingesta Adecuada para Muchachos

9-13 Años	5,0 µg (200 U.I.) / día
14-18 Años	5,0 µg (200 U.I.) / día

AI - Adequate Intake - Ingesta Adecuada para Muchachas

9-13 Años	5,0 µg (200 U.I.) / día
14-18 Años	5,0 µg (200 U.I.) / día

Adultos desde 19 hasta 50 años

AI - Adequate Intake - Ingesta Adecuada para Hombres

19-30 Años	5,0 µg (200 U.I.) / día
31-50 Años	5,0 µg (200 U.I.) / día

AI - Adequate Intake - Ingesta Adecuada para Mujeres

19-30 Años	5,0 µg (200 U.I.) / día
31-50 Años	5,0 µg (200 U.I.) / día

Adultos de 51 Años y más

AI - Adequate Intake - Ingesta Adecuada para Hombres Mayores

51-70 Años	10,0 µg (400 U.I.) / día
> 70 Años	15,0 µg (600 U.I.) / día

AI - Adequate Intake - Ingesta Adecuada para Mujeres Mayores

51-70 Años	10,0 µg (400 U.I.) / día
> 70 Años	15,0 µg (600 U.I.) / día

Embarazo

AI - Adequate Intake - Ingesta Adecuada para Mujeres Embarazadas

14-18 Años	5,0 µg (200 U.I.) / día
19-30 Años	5,0 µg (200 U.I.) / día
31-50 Años	5,0 µg (200 U.I.) / día

Lactancia

AI - Adequate Intake - Ingesta Adecuada para Mujeres en período de Lactancia

14-18 Años	5,0 µg (200 U.I.) / día
19-30 Años	5,0 µg (200 U.I.) / día
31-50 Años	5,0 µg (200 U.I.) / día

Tolerable Upper Intake Levels - UL *	
UL para Adultos	
> 18 Años	50,0 µg (2000 U.I.) / día
UL para Infantes	
0-12 Meses	25,0 µg (1000 U.I.) / día
UL para Niños	
1-18 Años	50,0 µg (2000 U.I.) / día
UL para Embarazadas	
14-50 Años	50,0 µg (2000 U.I.) / día
UL para Lactancia	
14-50 Años	50,0 µg (2000 U.I.) / 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.

Fuente: Dietary Reference Intakes for Calcium, Phosphorus, Magnesium, Vitamin D, and Fluoride. National Academy Press, Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, 2000.