

Dietary Reference Intakes para Vitamina K	
Desde 0 hasta 12 meses	
<i>AI - Adequate Intake - Ingesta Adecuada para Infantes</i>	
0-6 Meses	2.0 µg / día de Vitamina K
7-12 Meses	2.5 µg / día de Vitamina K
Desde 1 hasta 18 años	
<i>AI - Adequate Intake - Ingesta Adecuada para Niños</i>	
1-3 Años	30 µg / día de Vitamina K
4-8 Años	55 µg / día de Vitamina K
<i>AI - Adequate Intake - Ingesta Adecuada para Muchachos</i>	
9-13 Años	60 µg / día de Vitamina K
14-18 Años	75 µg / día de Vitamina K
<i>AI - Adequate Intake - Ingesta Adecuada para Muchachas</i>	
9-13 Años	60 µg / día de Vitamina K
14-18 Años	75 µg / día de Vitamina K
Adultos de 19 años y mayores	
<i>AI - Adequate Intake - Ingesta Adecuada para Hombres</i>	
19 y más Años	120 µg / día de Vitamina K
<i>AI - Adequate Intake - Ingesta Adecuada para Mujeres</i>	
19 y más Años	90 µg / día de Vitamina K
Embarazo	
<i>AI - Adequate Intake - Ingesta Adecuada para Mujeres Embarazadas</i>	
14-18 Años	75 µg / día de Vitamina K
19-30 Años	90 µg / día de Vitamina K
31-50 Años	90 µg / día de Vitamina K
Lactancia	
<i>AI - Adequate Intake - Ingesta Adecuada para Mujeres en período de Lactancia</i>	
14-18 Años	75 µg / día de Vitamina K
19-30 Años	90 µg / día de Vitamina K
31-50 Años	90 µg / día de Vitamina K

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.

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.