

Ingesta de nutrientes | Mujeres embarazadas



Calcio

El calcio es un mineral esencial para el ser humano, ya que participa en diversos procesos biológicos, entre los que se encuentra la constitución y mantenimiento del esqueleto, la transmisión neuromuscular de los estímulos electroquímicos, la mitosis y división celular, la fertilización y la coagulación sanguínea. El 99% del calcio se encuentra en el esqueleto, donde es fundamental para su formación, rigidez y mantenimiento. Para la mujer embarazada la ingesta de calcio recomendada (RDA) es de 1000 mg/ y el requerimiento promedio (EAR) es de 800 mg/d.

Además de sus importantes funciones para la salud ósea, en el embarazo el calcio la baja ingesta de calcio se ha relacionado con pre-eclampsia y complicaciones hipertensivas del embarazo.



de las mujeres embarazadas ingieren menos calcio que la recomendación.

Mediana de ingesta de calcio: 446 mg/d

(Fuente: ENNYS 2005, según referencia 2)

¿Qué mide el indicador?

La ingesta de calcio se obtuvo a partir de los datos de consumo de alimentos del día anterior (recordatorio de 24 hs). La ingesta se compara con la recomendación (EAR), y los individuos que ingieren menos que ese valor se considera que tienen una ingesta inadecuada.

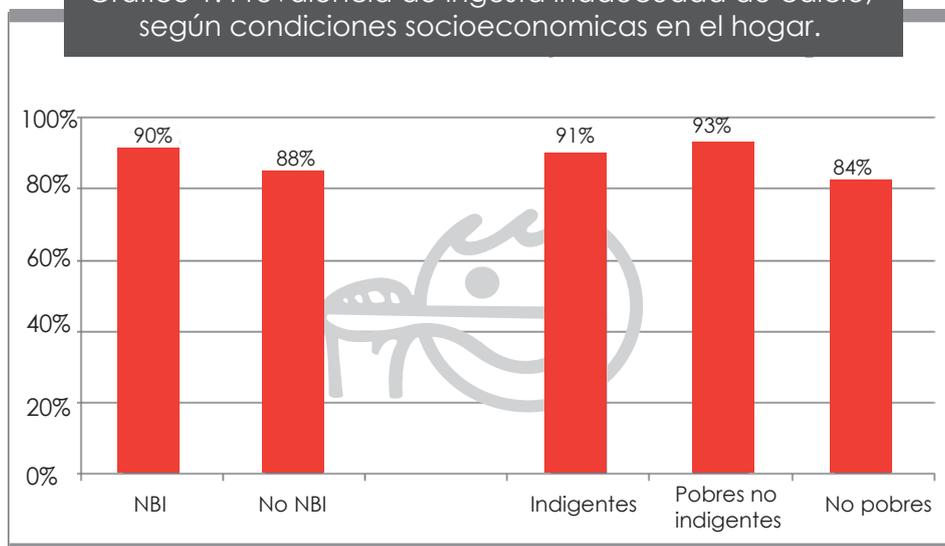
¿Cómo se interpreta?

Si bien la ingesta de nutrientes tiene diferencias a lo largo de los días, a nivel poblacional el recordatorio de 24 hs es el método más utilizado para estimar la ingesta de nutrientes. Debe tenerse en cuenta que la ENNYS se realizó en un período (2004-2005) en que nuestro país estaba recuperándose de la grave crisis económica del 2001-2002. En los últimos años se ha incrementado ligeramente la ingesta de lácteos, es probable que la ingesta actual sea ligeramente superior a la cifra presentada.

Diferencias regionales y por RSE

La prevalencia de ingesta inadecuada fue cercana al 90% en todos los niveles sociodemográficos (gráfico 1).

Gráfico 1: Prevalencia de ingesta inadecuada de calcio, según condiciones socioeconómicas en el hogar.



(ENNYS 2005, según referencia 2)





Ingesta de nutrientes | Mujeres embarazadas



Calcio

Bibliografía recomendada

ENNYS Encuesta Nacional de Nutrición y Salud. Documento de Resultados 2007. Ministerio de Salud, 2007. Disponible en <http://datos.dinami.gov.ar/produccion/nutricion/material/A1a.pdf>

El papel del Calcio y la vitamina D en la salud ósea y más allá. José Belizán - Ricardo Uauy - Esteban Carmuega (editores) 1ª edición, 2012. Disponible en <http://files.cloudpier.net/cesni/biblioteca/El-papel-del-Calcio-y-la-vitamina%20D.pdf>

