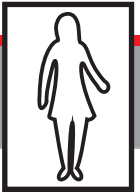


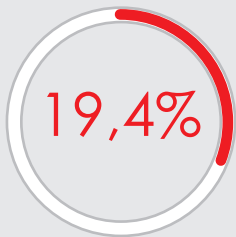


Ingesta de nutrientes | Mujeres de 10 a 49 años



Hierro

El hierro es un nutriente esencial cuya principal función biológica es el transporte de oxígeno, ya que forma parte de la hemoglobina de los glóbulos rojos que llevan el oxígeno de los pulmones a los tejidos y también de la mioglobina en el músculo. El hierro también forma parte de enzimas con importante actividad biológica. Las fuentes alimentarias de hierro incluyen las carnes (que aportan hierro de fácil absorción), legumbres, huevo y hortalizas de hoja verde. En Argentina desde 2003 la harina de trigo se enriquece con hierro, y vitaminas del complejo B, y existe además una gran variedad de alimentos fortificados con este mineral. En la mujer adulta los requerimientos de hierro son elevados debido a las pérdidas menstruales.



de las mujeres de 10 a 49 años ingieren menos hierro que la recomendación.

Mediana de ingesta: 12,431 mg/día

(ENNYS 2005)

¿Qué mide el indicador?

La ingesta de hierro 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. El EAR para las mujeres de 9 a 13 años es de 5,7 mg/d; de 14 a 18 años, 7,9 mg/d y de 19 a 50 años es de 8,1 mg/d

¿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. Este método es un buen estimador de la ingesta media de nutrientes, pero para una correcta estimación de la proporción de individuos que no alcanzan las ingestas recomendadas requiere de realizar un ajuste por la variabilidad intrasujeto, mediante un segundo recordatorio de 24 hs. La ENNYS utilizó un solo recordatorio, por lo cual la cifra de prevalencia de ingesta inadecuada puede estar ligeramente sobreestimada.

Diferencias regionales y por RSE

La prevalencia de ingesta inadecuada de hierro fue más elevada en las mujeres pertenecientes a hogares con NBI o que se encontraban por debajo de la línea de indigencia (gráfico 1) No existen diferencias en la ingesta en las distintas regiones (gráfico 2)



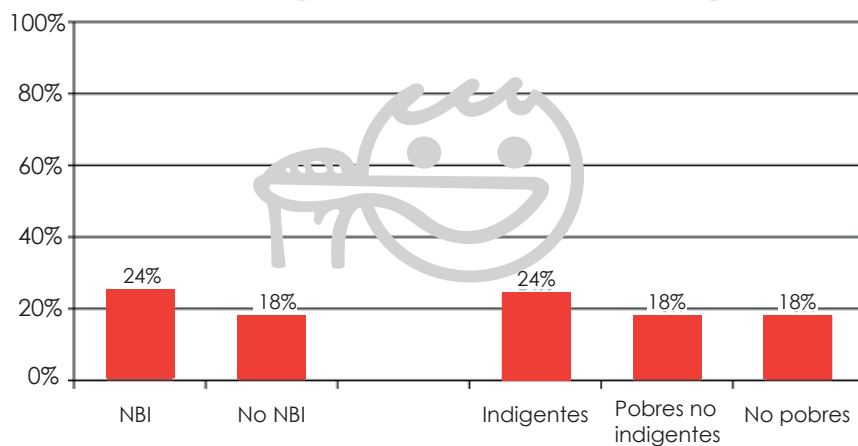


Ingesta de nutrientes | Mujeres de 10 a 49 años



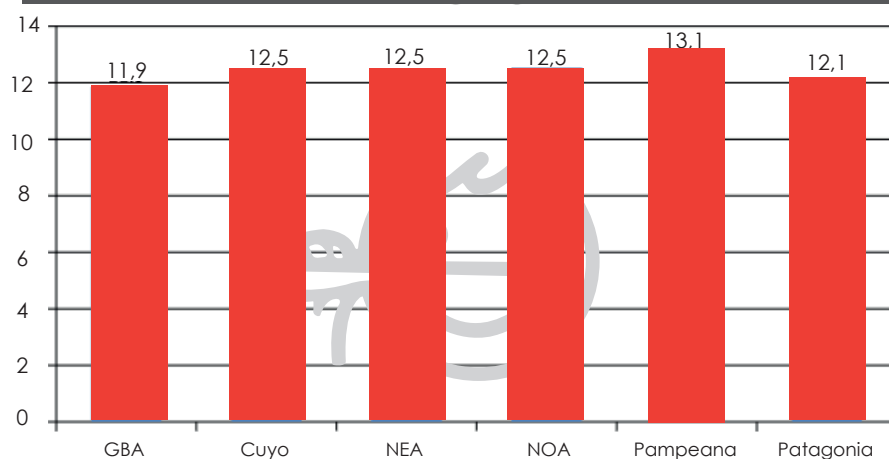
Hierro

Gráfico 1: Prevalencia de ingesta inadecuada de hierro en mujeres de 10 a 49 años, según condiciones socioeconómicas en el hogar.



(ENNYS 2005)

Gráfico 2: Mediana de ingesta de hierro (mg/d) en mujeres de 10 a 49 años, según región.



(ENNYS 2005)

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>

