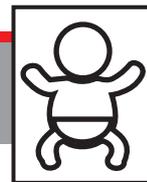
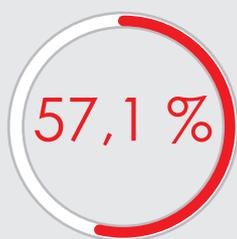


## Ingesta de nutrientes | Niños de 0 a 23 meses



## Vitamina C

La vitamina C (ácido ascórbico) actúa como antioxidante, y también juega un importante papel en el mantenimiento de la integridad del tejido conectivo, vasos sanguíneos, tejido óseo y reparación del tejido dañado. Es un facilitador de la absorción del hierro de los alimentos de origen vegetal. Las fuentes dietéticas de vitamina C incluyen: frutas cítricas, frutillas, kiwi, tomate, papa, brócoli, espinaca y otros vegetales de hoja.



de los niños de 6 a 23 meses ingieren menos vitamina C que la recomendación .

Mediana de ingesta: 14.25 mg/día

(ENNYS 2005)

## ¿Qué mide el indicador?

La ingesta de vitamina C 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 los niños de 1 a 3 años es 13 mg/d .

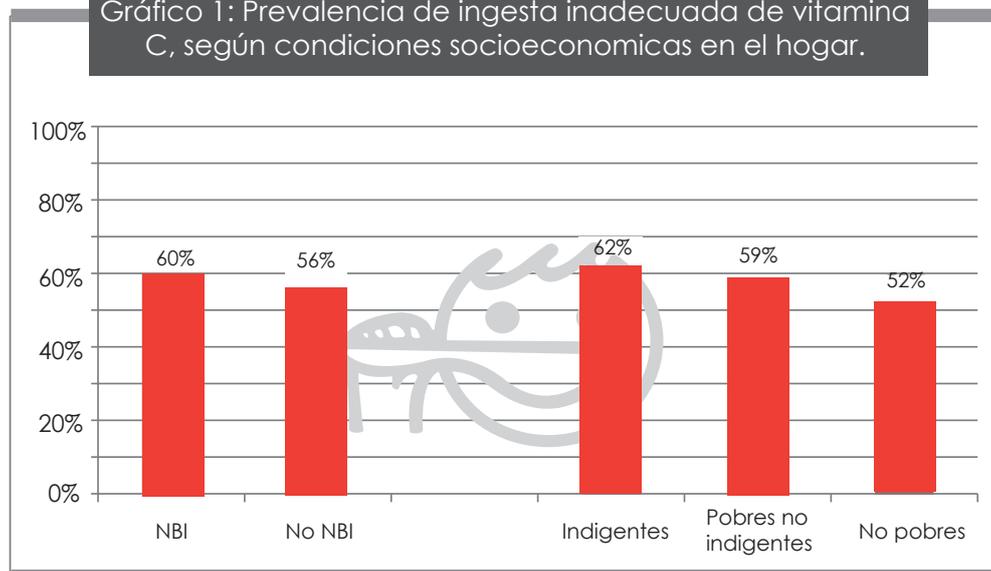
## ¿Cómo se interpreta?

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 vitamina C fue mayor entre los que habitaban hogares por debajo de la línea de indigencia y de pobreza al compararlos con los no pobres (gráfico 1) Las ingestas más bajas se observaron en el NEA (gráfico 2) Fuente: ENNYS 2005

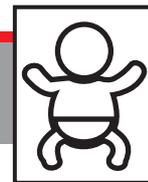
Gráfico 1: Prevalencia de ingesta inadecuada de vitamina C, según condiciones socioeconómicas en el hogar.



(ENNYS 2005)

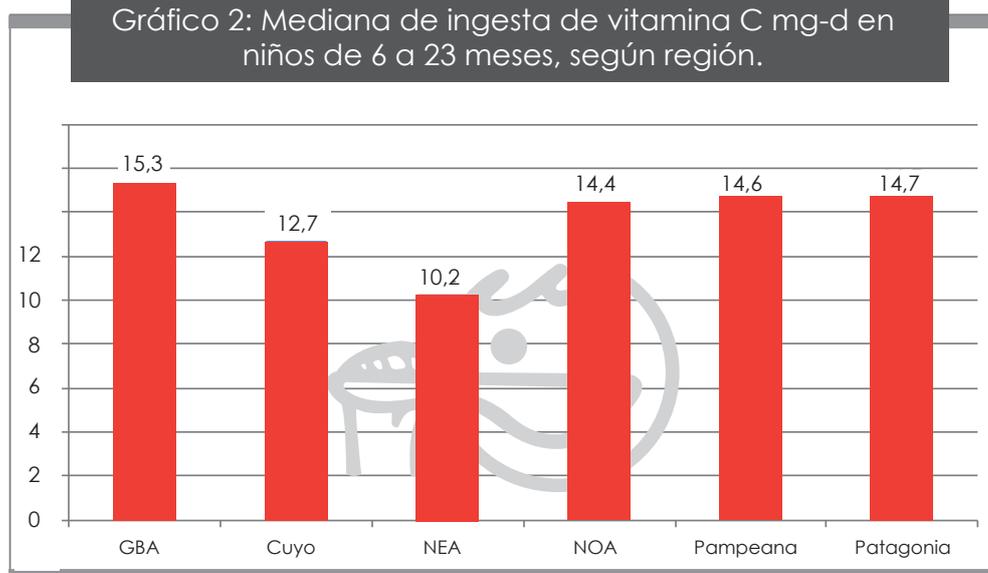


## Ingesta de nutrientes | Niños de 0 a 23 meses



### Vitamina C

Gráfico 2: Mediana de ingesta de vitamina C mg-d en niños de 6 a 23 meses, 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>

