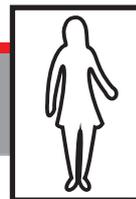


## Ingesta de nutrientes | Mujeres de 10 a 49 años



## Vitamina A

La vitamina A es esencial para el metabolismo, crecimiento, diferenciación y proliferación celular. Interviene en los procesos de la visión, en el mantenimiento de la integridad de los epitelios y en la función inmune. Su deficiencia puede producir ceguera nocturna, xeroftalmia, hiperqueratosis y puede asociarse a retardo del crecimiento. La vitamina A se encuentra como retinol (en forma de ésteres) en alimentos de origen animal como la leche, huevos, hígado, etc., mientras que en los alimentos de origen vegetal los carotenoides con actividad de provitamina A están presentes principalmente en vegetales y frutas de color naranja y en vegetales de hoja verde oscuro.



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

Mediana de ingesta: 303ug RAE/día

(ENNYS 2005)

## ¿Qué mide el indicador?

La ingesta de vitamina A 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 420 ugRAE/d; de 14 a 18 años, 485 ugRAE/d y para las de 19 años y más es de 500 ugRAE/d

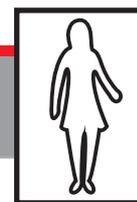
## ¿Cómo se interpreta?

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

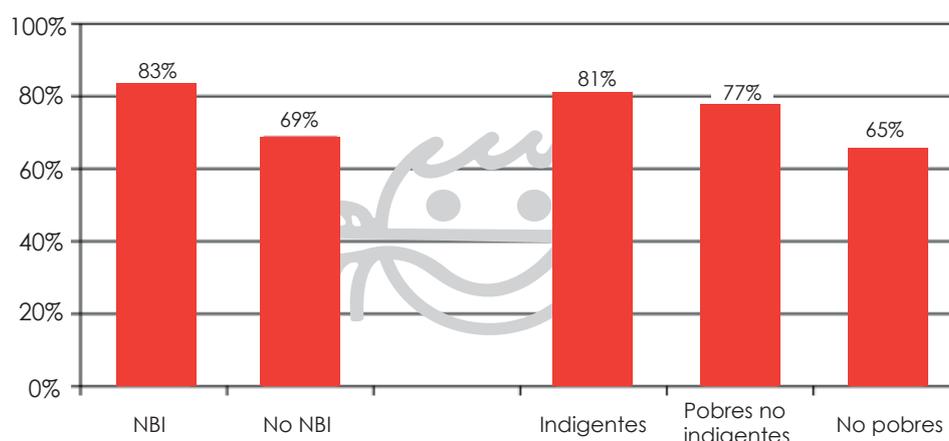
La prevalencia de ingesta inadecuada de vitamina A fue mayor entre los que habitaban hogares con NBI o por debajo de la línea de pobreza o de indigencia (gráfico 1). Las ingestas más bajas se observaron en el NEA y el NOA (gráfico 2).

# Ingesta de nutrientes | Mujeres de 10 a 49 años



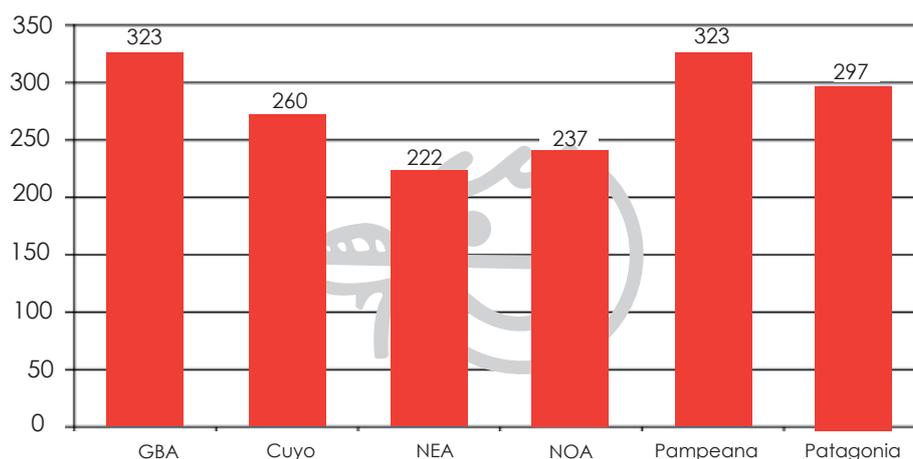
## Vitamina A

Gráfico 1: Prevalencia de ingesta inadecuada de vitamina A en mujeres de 10 a 49 años según condiciones socioeconómicas del hogar.



(ENNYS 2005)

Gráfico 2: Mediana de ingesta de vitamina A ( $\mu\text{gRAE/d}$ ) 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>

