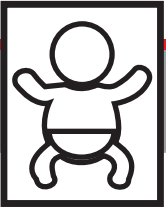




Ingesta de nutrientes | Niños de 6 a 23 meses



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 varias enzimas con importante función 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



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

Mediana de ingesta: 7,42 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 los niños de 1 a 3 años es 3 mg/d y para los de 6 a 12 meses 6,9mg/d .

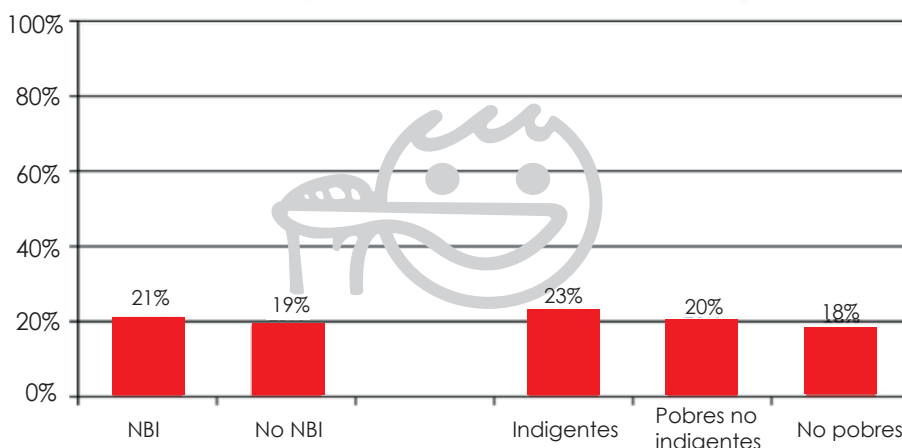
¿Cómo se interpreta?

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 NSE

La prevalencia de ingesta inadecuada de no mostró diferencia de acuerdo la presencia de NBI o ingresos de los hogares por debajo de la línea de indigencia y de pobreza (gráfico 1) Las ingestas más bajas se observaron en el NEA y Cuyo (gráfico 2)

Gráfico 1: Prevalencia de ingesta inadecuada de hierro en niños de 6 a 23 meses, según condiciones socioeconómicas en el hogar.

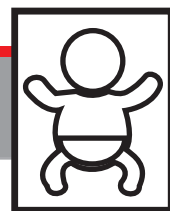


(ENNYS 2005)



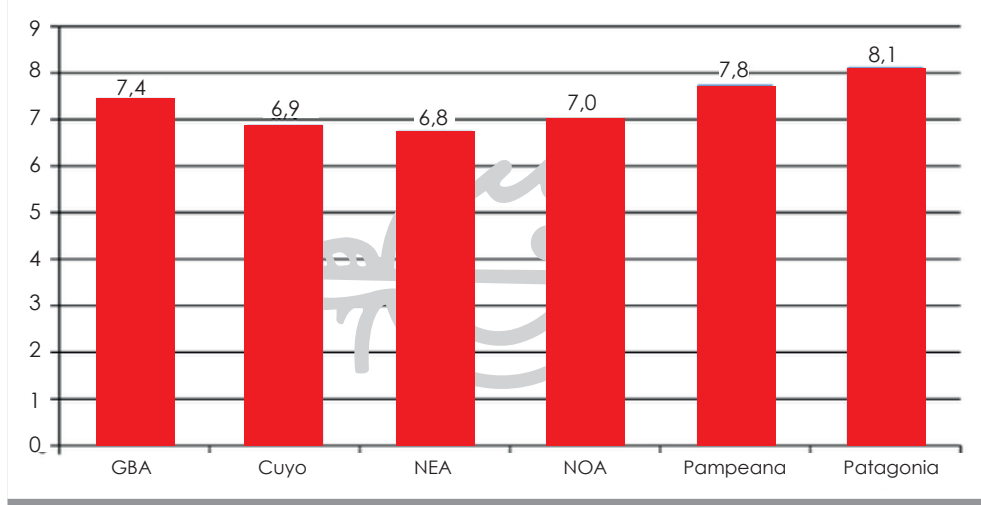


Ingesta de nutrientes | Niños de 6 a 23 meses



Hierro

Gráfico 2: Mediana de ingesta de hierro (mg/d) en niños de 6 a 23 meses, según región.



(ENNYS 2005)

35,7 % de los niños de 6 a 12 meses recibieron suplemento de hierro el día anterior, cuando en este rango etario se recomienda la suplementación de todos los niños.

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>

Anemia: La desnutrición oculta. Resultados de la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud –ENNYS– 2008 Laura Kogan, Enrique Abeyá Gilardón, Ana Biglieri, Guadalupe Mangialavori, Elvira Calvo, Pablo Durán. Disponible en <http://datos.dinami.gov.ar/produccion/nutricion/material/A1d.pdf>

