



Ingesta de nutrientes | Niños de 2 a 5 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.



de los niños de 2 a 5 años ingieren menos hierro que la recomendación

Mediana de ingesta: 10,48 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 4 a 8 años es de 4,1 mg/d

¿Cómo se interpreta?

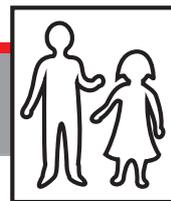
La ingesta recomendada de hierro es relativamente baja en este grupo etario. Si se compara con los niños de 6 a 12 meses que tienen una ingesta recomendada de 6,9 mg/d, en los niños de 1 a 3 años la ingesta recomendada baja a la mitad. La mayoría de los niños en la etapa preescolar alcanzan a cubrir y superar ampliamente la ingesta recomendada de hierro.

Diferencias regionales y por RSE

La prevalencia de ingesta inadecuada de hierro 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) Tampoco existen diferencias entre regiones (gráfico 2)



Ingesta de nutrientes | Niños de 2 a 5 años



Hierro

Gráfico 1: Prevalencia de ingesta inadecuada de hierro según condiciones socioeconómicas del hogar en niños de 2 a 5 años.

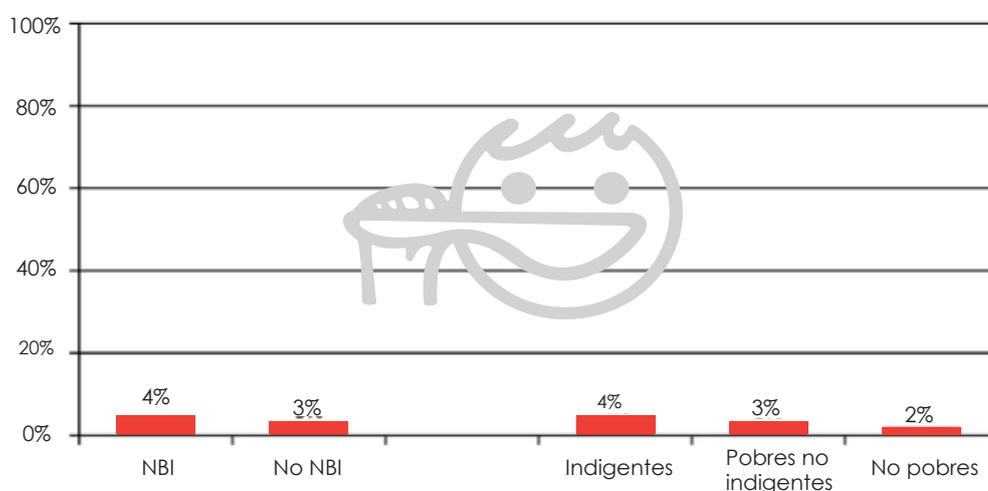
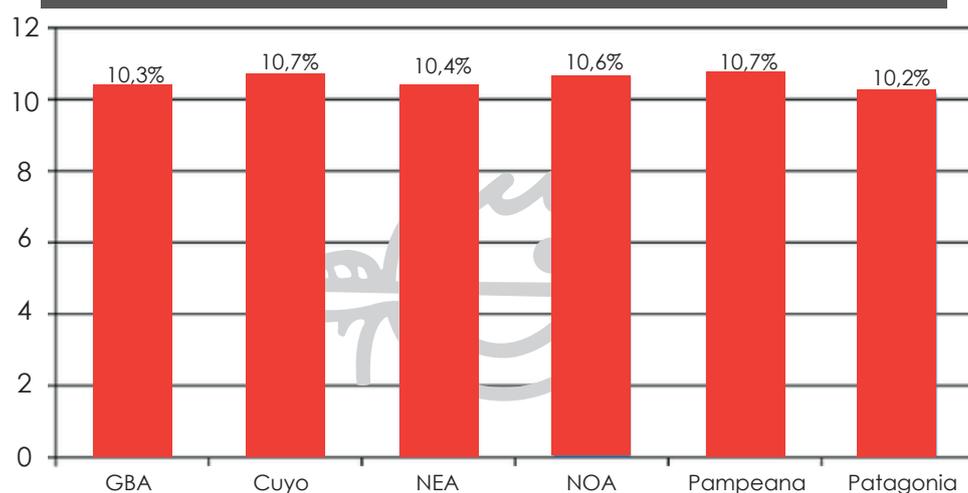


Gráfico 2: Mediana de ingesta de hierro (mg/d) según región en niños de 2 a 5 años.



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>

