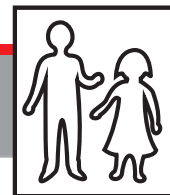
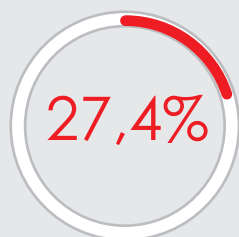


## Ingesta de nutrientes | Niños de 2 a 5 años



## 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. A nivel mundial la deficiencia de vitamina A aparece primera entre las deficiencias de micronutrientes relacionadas con la mortalidad en niños menores de 5 años, debido a que afecta la resistencia a infecciones. 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 los niños de 2 a 5 años ingieren menos vitamina A que la recomendación.

Mediana de ingesta: 375ug 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 los niños de 1 a 3 años es 210 ugRAE/d y en los de 4 a 8 años, 275 ugRAE/d.

## ¿Cómo se interpreta?

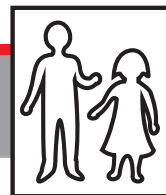
Si bien la ingesta de nutrientes tiene diferencias a lo largo de los días, a nivel poblacional el recordatorio de 24 hs es el método más utilizado para estimar la ingesta de nutrientes. Este método es un buen estimador de la ingesta media de nutrientes, pero para una correcta estimación de la proporción 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).

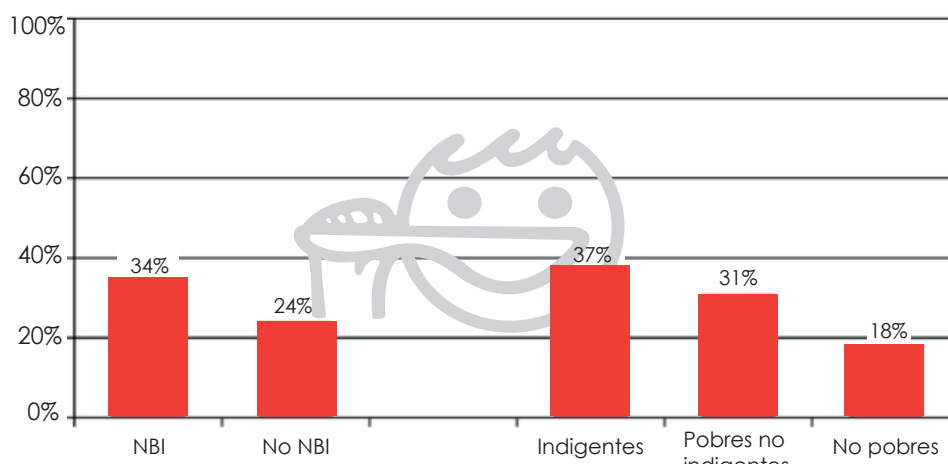


## Ingesta de nutrientes | Niños de 2 a 5 años



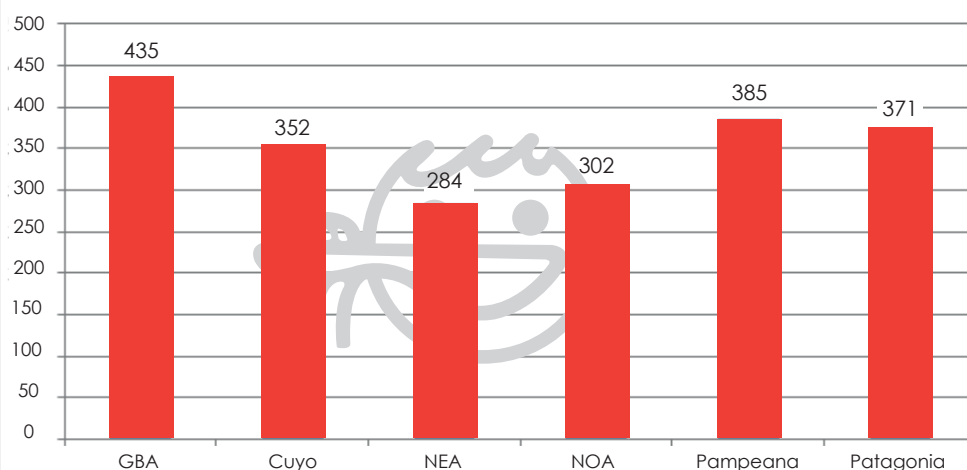
### Vitamina A

Gráfico 1: Prevalencia de ingesta inadecuada de vitamina A según condiciones socioeconómicas del hogar.



(ENNYS 2005)

Gráfico 2: Mediana de ingesta de vitamina A (ugRAE/d), 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>

