

INGESTAS RECOMENDADAS DE HIERRO EN LACTANTES Y NIÑOS PEQUEÑOS SANOS DE 0 A 24 MESES: UNA REVISIÓN NARRATIVA

Br. Claudia Agresta Araujo, Br. Sofía Busca Ferreira, Br. Paula Castro Lugo, Br. Sofia Macarena Gay Fuentes, Br. Sylma Luisina Lancieri de Oliveira, Br. Valentina Machado Barboza

TUTORAS: Prof. Agda. Alejandra Girona^{1*} y Prof. Adjta. Viviana Santín^{2*}

¹ Departamento de Nutrición Básica; Escuela de Nutrición, Universidad de la República, Montevideo, Uruguay

² Departamento de Nutrición Básica; Escuela de Nutrición, Universidad de la República, Montevideo, Uruguay

*E-mail: mgirona@nutricion.edu.uy y vsantin@nutricion.edu.uy

INTRODUCCIÓN

La correcta nutrición en los primeros 24 meses de vida de los lactantes y niños pequeños es esencial para alcanzar el bienestar y promover el crecimiento y desarrollo adecuado.

Es preciso que las necesidades nutricionales sean cubiertas en forma diaria a través de una alimentación adecuada o de la suplementación medicamentosa.

Este estudio revisa las recomendaciones nutricionales actuales para el hierro, nutriente esencial durante las primeras etapas de la vida.

A nivel internacional, los organismos encargados de cuantificar estas necesidades son la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Universidad de las Naciones Unidas (UNU), el Consejo de Alimentación y Nutrición (FNB), el Instituto de Medicina (IOM) y la Academia Nacional de Ciencias (NAS).

Palabras claves: hierro, necesidades nutricionales, lactantes, niños pequeños, anemia.

OBJETIVO

Analizar las ingestas recomendadas de hierro que se utilizan a nivel mundial en lactantes y niños pequeños sanos de 0 a 24 meses.

RESULTADOS

- El 40% de los artículos se basan en las recomendaciones de ingesta de hierro de FNB/IOM/NAS.
- El 60% de los artículos se refieren a países que crearon sus propias recomendaciones de hierro.
- El 10% de los artículos además de utilizar valores de Requerimiento Medio Estimado (EAR) e Ingestas Recomendadas de Nutrientes (RNI) (basadas en FAO/OMS/UNU), menciona valores de ingesta más baja de nutrientes de referencia (LRNI).
- El 10% de los artículos señala que su población logra alcanzar los valores de referencia al compararlo con las ingestas de referencia de FNB/IOM/NAS. Sin embargo, el 80% de los artículos indican que parte de la población en estudio no cubre sus necesidades diarias de hierro.
- El 10% menciona la suplementación con hierro medicamentoso, indicando que no es necesaria para alcanzar los requerimientos diarios en los lactantes alimentados con lactancia materna exclusiva.

METODOLOGÍA

Se realizó una revisión narrativa (RN) utilizando las bases de datos Pubmed y Scopus. La sintaxis de búsqueda fue "Recommended Dietary Allowances" or "Nutritional Requirements" and "Iron" and "Infants".

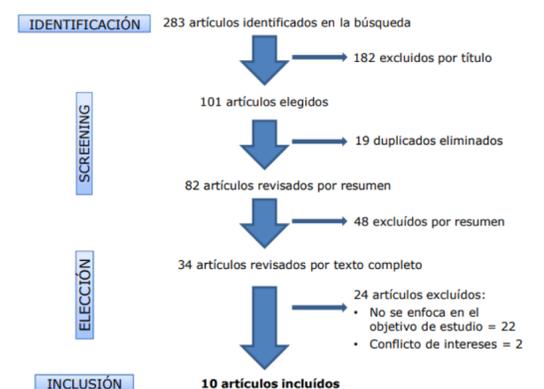
Criterios de inclusión:

- Artículos que abordan el tema de necesidades nutricionales de hierro en lactantes y niños pequeños de 0 a 24 meses.
- Idioma español, inglés y/o portugués.
- Artículos publicados en los últimos quince años.
- Artículos completos y gratuitos.

Criterios de exclusión:

- Publicaciones de tipo carta editorial, revisiones sistemáticas, metaanálisis, revisiones de literatura, libros, monografías, resúmenes.
- Estudios experimentales en animales.
- Artículos vinculados a las necesidades nutricionales de hierro en lactantes y niños pequeños con enfermedades genéticas, hepáticas, renales y/o patologías que afectan al sistema inmune, como el cáncer.

Diagrama PRISMA de proceso de selección de los estudios que conforman la RN



Autor, País y Año	IDR	Criterio
1 Ahluwalia N, et al., EEUU, 2016	<u>6 a 11 meses:</u> EAR: 6,9 mg/día RDA: 11 mg/día UL: 40 mg/día <u>12 a 23 meses:</u> EAR: 3 mg/día RDA: 7 mg/día UL: 40 mg/día	FNB/IOM/NAS
2 Balogun T, et al., Sudáfrica, 2015	<u>12 a 36 meses:</u> EAR: 3mg/día RDA: 7 mg/día UL: 40 mg/día	FNB/IOM/NAS
3 Falciglia G, et al., EEUU, 2014	<u>12 a 18 meses:</u> EAR: 3 mg/día RDA: 7 mg/día UL: 40 mg/día	FNB/IOM/NAS
4 Hamner C, et al., EEUU, 2016	<u>12 a 23 meses:</u> EAR: 3 mg/día RDA: 7 mg/día UL: 40 mg/día	FNB/IOM/NAS
5 McCarthy E, et al., Irlanda, 2016	<u>12 a 24 meses:</u> EAR: 5.3 mg/día RNI: 6.9 mg/día	Propio, basado en FAO/OMS/UNU

Autor, País y Año	IDR	Criterio
6 Mensik G, et al., Reino Unido, 2013	<u>12 a 36 meses:</u> EAR: 5.3 mg/día RNI: 6.9 mg/día LRNI 3.9 mg/día	Propio, basado en FAO/OMS/UNU
7 Qudisia F, et al., Pakistán, 2015	<u>6 a 9 meses:</u> 9 mg/día	Propio, basado en FAO/OMS/UNU
8 Scott J, et al., Australia, 2016	<u>12 a 14 meses:</u> EAR: 4 mg/día RDA: 9 mg/día	Propio, basado en FNB/IOM/NAS
9 Wall C, et al., Nueva Zelanda, 2008	<u>6 a 12 meses:</u> EAR: 7 mg/día RDA: 11 mg/día <u>12 a 23 meses:</u> EAR: 4 mg/día RDA: 9 mg/día	Propio, basado en FNB/IOM/NAS
10 Zhang J, et al., China, 2020	<u>12 a 23 meses:</u> EAR: 6 mg/día RNI: 9 mg/día UL: 25 mg/día	Propio, basado en FAO/OMS/UNU

CONCLUSIONES

- Las recomendaciones nutricionales de hierro varían según cuál sea el organismo que se toma como referencia.
- Es necesario realizar actualizaciones en las recomendaciones nutricionales de forma periódica.
- Sería conveniente crear recomendaciones a nivel regional que se adapten tanto a los cambios en los hábitos alimentarios y el estilo de vida de las personas, como a la disponibilidad de alimentos, acceso socioeconómico y físico de cada región, ya que usualmente los países utilizan valores de referencia estimados por otros para optimizar tiempo, recursos económicos y humanos.