



- Home
- Nosotros
 - Nosotros
 - Consejo Directivo, Equipo Ejecutivo y operativo
 - Consejo Asesor
 - Miembros Fundadores y Honorarios
 - Miembros Promotores
 - Amigos de La Fundación
- Programas y Servicios
 - Faro Nutricional
 - Información y Difusión
 - Asistencia Técnica y Capacitación
 - Nutrición Comunitaria
- Proyectos
 - Consenso sobre criterios diagnósticos para la prevención y tratamiento de las enfermedades de la transición alimentaria en niños y adolescentes
 - Bases para elaborar una estrategia educativa para mejorar el consumo de proteínas animal en la población de escasos recursos
 - Consenso sobre criterios diagnósticos para la prevención y tratamiento de las enfermedades de la transición alimentaria en niños y adolescentes
 - FLOR AMARILLO
 - RINUT "Red de información Nutricional"
- Lactancia
 - Marco Legal
 - Ley de Promoción y Protección de la Lactancia Materna
 - Resolución de promoción, protección y apoyo a la lactancia Materna
 - LOPNA
 - Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna
 - Resolución de Rotulados de Sucedáneos de la Leche Materna
 - Resolución de Rotulados de Sucedáneos de la Leche Materna, Resoluciones posteriores
 - Declaración de Innocenti 2005
 - El Código en 10 pasos
 - Declaración de la Celebración de la Semana Mundial de la Lactancia Materna
 - Protección Laboral de la Maternidad y Apoyo a la Lactancia Materna
 - Información
 - Grupos de apoyo
 - Más información
- Noticias
 - Año 2013
 - Año 2012
 - Año 2011
 - Año 2010
 - Año 2009
 - Año 2008
 - Año 2007
 - Año 2006
 - Año 2005
- Publicaciones
 - Anales Venezolanos de Nutrición
 - Vol 25, No. 2, Año 2012
 - Vol 25, No. 1, Año 2012
 - Vol 24, No. 2, Año 2011
 - Vol 24, No. 1, Año 2011
 - Vol 23, No. 2, Año 2010
 - Vol 23, No. 1, Año 2010
 - Vol 22, No. 2, Año 2009
 - Vol 22, No. 1, Año 2009
 - Vol 21, No. 2, Año 2008
 - Vol 21, No. 1, Año 2008
 - Vol 20, No. 2, Año 2007
 - Vol 20, No. 1, Año 2007
 - Vol 18, No. 2, Año 2005
 - Historias de la Nutrición en América Latina
 - Publicaciones Dr. Werner Jaffe
 - Hambre cuando hay pan para todos
 - Nuestros alimentos, ayer, hoy y mañana
 - Guías de Alimentación para Venezuela
 - Guía de Alimentación para Venezuela: Material para la capacitación en el medio rural
 - Guías de Alimentación en la Escuela
 - Guías de Alimentación en el niño menor de 6 años
 - La alimentación del niño menor de 6 años en América Latina
 - Metas nutricionales y guías de alimentación para América Latina: Bases para su desarrollo
- Eventos
 - Congresos
 - Cursos
 - Jornadas
 - Simposios
 - Otros
- Personalidades
 - Adolphe Lambert Jacques Q.
 - Francois Magendie
 - Augusto Pi Suñer
 - Henry Sebrell
 - André Mayer
 - Francisco Grande Covián
 - Federico Gómez
 - Lya Imber De Coronil

- o Gustavo H. Machado Hernández
- o Francisco Antonio de Venanzi
- o Agustín Zubillaga
- o Pastor Oropeza
- o José María Bengoa
- o Werner G. Jaffé
- [Galería](#)

LA DEFICIENCIA DE HIERRO COMO PROBLEMA DE SALUD PUBLICA

[HOME](#) > [I Foro de Alimentacion y Nutricion](#) >



María Nieves García Casal

Investigador del Laboratorio de Fisiopatología, Centro de Medicina Experimental. [Instituto Venezolano de Investigaciones Científicas \(IVIC\)](#).

La causa mas importante de deficiencia de hierro y anemia es la baja utilización del hierro en las dietas ya que estas se basan, principalmente en países en vías de desarrollo, en el consumo de cereales, tubérculos y leguminosas que contienen inhibidores de la absorción de hierro.

Las implicaciones no hematológicas de la deficiencia de hierro son muy variadas incluyendo efectos sobre la función y estructura gastrointestinal, inmunidad e infección, función neurológica, actividad física, etc. En relación a la función neurológica, un bajo rendimiento escolar, así como fatiga crónica y otros síntomas inespecíficos han sido atribuidos a la deficiencia de hierro, pero desafortunadamente ha sido difícil distinguir los efectos de la deficiencia de hierro de otros factores como la desnutrición, deficiencia o exceso de algún nutriente aislado, factores socioeconómicos, infección, dieta, etc. Sin embargo hay un cuerpo de evidencias creciente que conecta la deficiencia de hierro, con o sin anemia, a alteraciones en la atención que producen dificultades en el aprendizaje y en la capacidad de los niños para resolver problemas.

Entre las estrategias para combatir la deficiencia de hierro a nivel poblacional se encuentran: 1. El control de las enfermedades por parásitos, especialmente anquilostomiasis 2. La implementación de medidas sanitarias tendientes a mejorar la calidad de vida de la población 3. La suplementación con sales de hierro 4. La fortificación con hierro de vehículos alimentarios y 5. Cambio de los hábitos alimentarios. La fortificación de alimentos con hierro es considerada como el método mas efectivo debido a que resulta la mas económica, no depende de la decisión individual y puede ser dirigida a un segmento o a la población total.

En el año 1993 comenzó la fortificación obligatoria, en escala nacional, de la harina precocida de maíz y de la harina blanca de trigo. La harina de maíz contiene 50 mg de hierro por Kg bajo la forma de fumarato ferroso, vitamina A, tiamina, riboflavina y niacina. La harina de trigo contiene 20 mg/Kg de hierro como fumarato ferroso y las mismas vitaminas, excepto la vitamina A. El consumo de estos dos cereales representa el 45% del consumo diario de calorías en la población.

En 1994, un año después de iniciada la fortificación, se realiza una encuesta entre niños y adolescentes de la población de Caracas, encontrándose una impresionante disminución de la prevalencia de anemia y deficiencia de hierro. En comparación con el año 1992, la prevalencia de anemia disminuyó de 19 a 9% y la de deficiencia de hierro de 37 a 16%. Ese mismo año hubo un cambio en la fórmula de la harina precocida de maíz, los 5 mg de hierro como fumarato ferroso por 100 g de harina fueron cambiados por 3 mg de hierro como fumarato ferroso y 2 mg de hierro reducido por 100 g de harina precocida de maíz, debido a que las aguas duras de algunas regiones del interior de Venezuela ennegrecían las arepas, lo cual provocaba el rechazo del consumidor. Esa modificación fue suficiente para evitar el oscurecimiento de la arepa en los últimos 4 años.

Posteriormente, FUNDACREDESA auspiciada por UNICEF, realiza en 1997-98 una encuesta sobre varios parámetros nutricionales y entre ellos se seleccionaron la anemia y deficiencia de hierro en escala nacional. Durante este período la deficiencia de hierro descendió solamente de 15% en 1994 a 12.5% en 1998, y se analiza si el cambio en el patrón de fortificación es responsable de esta detención en la disminución de la prevalencia de deficiencia de hierro. La prevalencia de anemia subió de 10% en 1994 a 15% en 1998. Datos recientes de prevalencia de anemia y deficiencia de hierro en varias regiones del país, y con varios grupos de edad que incluyen poblaciones vulnerables como embarazadas y lactantes, muestran un deterioro aún mayor en los últimos años.

[HOME](#) > [I Foro de Alimentacion y Nutricion](#) >

Información en Nutrición

Temas de interés nutricional

El consumo de carne en Venezuela, ¿es saludable?

No es para nadie un secreto que la carne de res ha contribuido al desarrollo de la humanidad. Los nutrientes y minerales que aporta no pueden ser encontrados en un solo alimento, y mucho menos en ninguno que sea de tan rápida y fácil preparación.

Hábitos alimentarios saludables desde la niñez: una forma de crecer

La niñez es la etapa de la vida que va desde el nacimiento hasta los diez u once años de edad. Durante estos años nuestro organismo experimenta diversos cambios en cuerpo y mente, los cuales son signos del proceso natural de crecimiento y desarrollo.

Los primeros 1000 días de vida

Hoy día los médicos se toman el tiempo de preguntarle a sus pacientes si conocen su peso al momento de nacer. Además, les explican que es posible que la diabetes, la intolerancia a la glucosa y la hipertensión, entre otras enfermedades que padecen, pueden haber tenido su origen en los cinco kilos que pesaron al nacer, que hacían sentir orgullosa a su madre, pues tenía un niño que en su momento lo definían como sano y hermoso.

¿Cuidese de la dulzura del azúcar!

Para prevenir las enfermedades ocasionadas por déficit o exceso en la alimentación, es necesario tener unos hábitos alimentarios balanceados y mantener el peso adecuado.

Mitos sobre los lácteos

El grupo de los lácteos incluye la leche y todos sus derivados procesados (quesos, yogurt, crema de leche, etc.). El ser humano en su primera etapa de la vida consume leche materna, la cual proporciona todos los nutrientes necesarios para el desarrollo del bebé.

Creencias de la nutrición

La doctora Mercedes Schnell, especialista en nutrición, explica las principales creencias que existen en torno al tema nutricional, y alegan que es necesario tener conocimientos fundamentados para poder desarrollar una buena alimentación y mantenerse saludables.

Pasapalos deliciosos y sanos

Los pasapalos o entremeses se consumen en diferentes ocasiones como por ejemplo reuniones sociales, pero te has preguntado ¿por qué servir pasapalos? El fin de los pasapalos es prevenir el efecto del alcohol al consumirlo con el estomago vacío. Sin embargo, su consumo se ha popularizado tanto que los ingerimos cuando vemos televisión, al hacer tareas con los amigos o ir al cine.

[HOME](#) | [NOSOTROS](#) | [PROGRAMAS Y SERVICIOS](#) | [PROYECTOS](#) | [INFORMACIÓN EN NUTRICIÓN](#) | [MATERIALES EDUCATIVOS](#) | [NOTICIAS](#)
[PUBLICACIONES](#) | [ALIANZAS](#) | [EVENTOS](#) | [PERSONALIDADES](#) | [GALERÍA FOTOGRÁFICA](#) | [CONTACTENOS](#)



[PRIVACIDAD](#) | [ACCESIBILIDAD](#)



Fundación Bengoa para la Alimentación y Nutrición - RIF J-30729211-3
 8va Transversal con 7ma Avenida. Quinta Pacairigua. Altamira.
 Telfs: +(58-212) 263.7127 / 263.6918 / 339.5167 - Fax: +(58-212) 263.6918
 E-mail: info@fundacionbengoa.org
 Caracas - Venezuela

Desarrollado por:

