

INDICE



Prefacio	1
1. Antecedentes	4
DEFICIENCIAS NUTRICIONALES	4
APORTE DIETÉTICO	6
CONCLUSIONES	12
2. Conceptos básicos y definiciones	14
ENFOQUE DEL PROBLEMA	14
CONCEPTOS BÁSICOS	15
DEFINICIONES	15
3. Vitamina A	17
DEFINICIÓN DE UNIDADES	17
ESTIMACIÓN DE LAS NECESIDADES	18
ADULTOS	21
EMBARAZO	21
LACTANCIA	21
LACTANTES Y NIÑOS	21
FACTORES QUE INFLUYEN EN LAS NECESIDADES	25
FACTORES QUE INFLUYEN EN LA DISPONIBILIDAD Y UTILIZACIÓN DE VITAMINA A EN LOS ALIMENTOS	26
FACTORES QUE INFLUYEN EN EL VALOR DE LA VITAMINA A DE LOS ALIMENTOS	29

4. Tiamina, riboflavina y niacina	32
BASES PARA EXPRESAR LAS NECESIDADES	32
VARIACIÓN ENTRE INDIVIDUOS	32
DESARROLLO, EMBARAZO Y LACTANCIA	33
ACTIVIDAD MENTAL	33
5. Tiamina	34
PRINCIPIOS Y MÉTODOS PARA DETERMINAR LAS NECESIDADES	34
ESTIMACIÓN DE LAS NECESIDADES	36
ADULTOS	37
EMBARAZO	37
LACTANCIA	38
LACTANTES Y NIÑOS	39
FACTORES QUE INFLUYEN EN LAS NECESIDADES	39
FACTORES QUE INFLUYEN EN EL CONTENIDO Y LA UTILIZACIÓN DE TIAMINA EN LOS ALIMENTOS	41
6. Riboflavina	43
MÉTODO DE EXPRESIÓN DE LAS NECESIDADES DE RIBOFLAVINA	43
PRINCIPIOS Y MÉTODOS PARA ESTIMAR LAS NECESIDADES	44
ADULTOS	46
EMBARAZO	46
LACTANCIA	46
LACTANTES Y NIÑOS	47
FACTORES QUE INFLUYEN EN LAS NECESIDADES DE RIBOFLAVINA	47
FACTORES QUE INFLUYEN EN LA DISPONIBILIDAD DE RIBOFLAVINA EN LOS ALIMENTOS	48
7. Niacina	50
PRINCIPIOS Y MÉTODOS PARA ESTIMAR NECESIDADES	50
ESTIMACIÓN DE LAS NECESIDADES	51
ADULTOS	53
EMBARAZO Y LACTANCIA	53
LACTANTES Y NIÑOS	53
FACTORES QUE INFLUYEN EN LAS NECESIDADES DE NIACINA	53
FACTORES QUE INFLUYEN EN LA DISPONIBILIDAD DE NIACINA EN LOS ALIMENTOS	54

8. Resumen de las ingestas recomendadas de tiamina, riboflavina y niacina	56
9. Aplicación práctica	57
VITAMINA A	57
Modificación de la ingesta recomendada para dietas que contienen carotenos	57
Valores de vitamina A en tablas de composición de alimentos	58
Presentación de los datos en las encuestas sobre las dietas	58
Estimación de ingestas recomendadas para distintos grupos de población	60
Cómo determinar la adecuación de vitamina A en dietas y suministros de alimentos	60
Cómo satisfacer la ingesta recomendada de vitamina A	62
Consideraciones especiales	63
Efecto de las infecciones	64
TIAMINA, RIBOFLAVINA Y NIACINA	66
Ingestas recomendadas para varios grupos de edades	66
Ingestas recomendadas para las poblaciones	67
Evaluación de la adecuación de dietas o de suministros de alimentos	68
Cómo asegurar ingestas adecuadas de tiamina, riboflavina y niacina	68
Necesidades especiales de grupos vulnerables	69
10. Propuestas para nuevas investigaciones	71
PROBLEMAS GENERALES	71
PROBLEMAS ESPECÍFICOS	72
11. Resumen general y recomendaciones	74
RESUMEN GENERAL	74
RECOMENDACIONES	76

Apéndices

1. GRUPO MIXTO FAO/OMS DE EXPERTOS EN NECESIDADES DE VITAMINAS	79
2. GLOSARIO DE TÉRMINOS	80
3. DISPONIBILIDAD DE CAROTENO DE VARIAS FUENTES	82
4. DERIVACIÓN DE LA ECUACIÓN QUE RELACIONA LA INGESTA RECOMENDADA CON LAS FUENTES DE VITAMINA A EN LA DIETA	85
5. CONVERSIÓN DE UNIDADES INTERNACIONALES (UI) DE VITAMINA A EN ALIMENTOS EN RETINOL Y β -CAROTENO	86
6. DISTRIBUCIÓN CALCULADA DE FUENTES DE ACTIVIDAD DE VITAMINA A (COMO UI) EN VARIOS ALIMENTOS	87
Bibliografía	88