



**SALUD**

SECRETARÍA DE SALUD

# Tema II

# Micronutrientes



- Los **micronutrientes** son sustancias nutritivas que necesita el organismo en pequeñas cantidades para su buen funcionamiento; entre ellos la vitamina “A”, la vitamina “C”, el ácido fólico, el hierro, yodo y calcio.
- Entre las personas que requieren más de estas sustancias están los niños y niñas, las adolescentes, las embarazadas y las mujeres que amamantan a sus hijos.
- El deficiente consumo de alimentos ricos en micronutrientes, provoca la aparición de enfermedades y afecta con mayor gravedad a estas personas.



# Vitamina “A”

Funciones	Fuentes alimenticias
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejora la resistencia del organismo a infecciones</li> <li>• Ayuda a prevenir enfermedades como las gastrointestinales y respiratorias</li> <li>• Protege la vista y previene la ceguera nocturna y la total</li> </ul>	<p>Frutas y verduras de color amarillo como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zanahoria</li> <li>• Papaya</li> </ul> <p>Hojas de color verde oscuro, como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• espinacas</li> <li>• acelgas</li> </ul> <p>Alimentos de origen animal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche</li> <li>• huevo</li> <li>• Hígado</li> <li>• carnes en general</li> </ul>



# Vitamina “C”

Funciones	Fuentes alimenticias
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contribuye a evitar enfermedades infecciosas, principalmente respiratorias y a la cicatrización de heridas</li> <li>• Mantiene en buen estado la piel</li> <li>• Evita el sangrado de las encías</li> <li>• Ayuda a la absorción de hierro que contienen los alimentos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Naranja</li> <li>• Toronja</li> <li>• Lima</li> <li>• Mandarina</li> <li>• Limón</li> <li>• Guayaba</li> <li>• Piña</li> <li>• Chile</li> <li>• Col</li> <li>• Hojas de chaya</li> </ul>



# Ácido fólico

Funciones	Fuentes alimenticias
<ul style="list-style-type: none"> <li>El ácido fólico es un componente que ayuda a la formación de la sangre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hígado</li> <li>Huevo</li> <li>Carnes</li> <li>Verduras de color verde oscuro como: berros, acelgas, espinacas, quelites, lechuga, brócoli</li> <li>Frutas como: naranja</li> <li>Trigo completo (integral)</li> <li>Nueces</li> <li>Avellanas</li> </ul>



Su carencia puede provocar anemia, trastornos intestinales y diarrea.

# Hierro

Funciones	Fuentes alimenticias
<ul style="list-style-type: none"> <li>El hierro es un componente esencial de la sangre, lleva oxígeno a todo el organismo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frijol</li> <li>Lentejas</li> <li>Verduras</li> <li>Frutas de color verde</li> <li>Cereales enteros</li> <li>Hígado</li> <li>Huevo</li> </ul>



Si se comen pocos alimentos ricos en hierro se puede ocasionar anemia.

# Yodo

<b>Funciones</b>	<b>Fuentes alimenticias</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• El yodo previene el bocio (buche en el cuello), el cual se caracteriza por un abultamiento en el cuello</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pescados</li><li>• mariscos</li><li>• sal yodada.</li></ul>

Su aparición en los niños puede alterar su crecimiento y su desarrollo, tanto físico como mental



# Calcio

Funciones	Fuentes alimenticias
<ul style="list-style-type: none"> <li>• El calcio hace que los huesos y los dientes sean más fuertes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche</li> <li>• tortillas</li> <li>• Queso</li> <li>• Yogurt</li> <li>• amaranto</li> </ul>

Cuando la alimentación es pobre en calcio ocasiona debilidad de huesos y dientes, lo cual puede provocar en niñas y niños un bajo crecimiento y en los adultos porosidad en los huesos, haciendo que se rompan más fácilmente.



