



Secretaría
de Salud
del Guaviare



MICRONUTRIENTES



MICRONUTRIENTES

Las vitaminas y minerales son nutrientes esenciales que el cuerpo humano requiere en mínimas cantidades, por lo cual se les denomina micronutrientes.

Las deficiencias de micronutrientes causan efectos en la salud tales como:

- ***Retraso en el crecimiento***
- ***Anemia***
- ***Retraso en el desarrollo cognitivo***
- ***Baja capacidad de aprendizaje***
- ***Letargo***
- ***Raquitismo***
- ***Infecciones recurrentes***
- ***Malformaciones***
- ***Deficiencia visual, etc.***

Es importante considerar que las deficiencias pueden tener consecuencias más graves en períodos de la vida que requieren un mayor aporte nutricional, como el embarazo, la lactancia, la primera infancia, la edad escolar y la adolescencia.

Las deficiencias más comunes en niños incluyen las de hierro, vitamina A, zinc y yodo, en los adultos existe mayor vulnerabilidad en la mujer en edad fértil, debido a la necesidad de mantener adecuadas reservas de hierro y contrarrestar la pérdida mensual, así como ácido fólico para prevenir en un embarazo el riesgo de defectos del tubo neural en los recién nacidos.

Vitaminas Se necesitan en pequeñas cantidades, aunque no por ello son menos importantes que otros nutrientes. No aportan energía, ya que no aportan combustible, pero sin ellas el organismo no es capaz de aprovechar los elementos constructivos y energéticos suministrados por la alimentación.

Existen diferentes tipos de vitaminas. Están la vitamina A, las del grupo B, la C, D, E y K. Recientemente se ha añadido al grupo otra vitamina denominada Colina.



GOBERNACIÓN DEL GUAVIARE

REPÚBLICA DE COLOMBIA

SECRETARÍA DE SALUD

NIT:800.103.196-1

Por otro lado, las vitaminas K, B1, B12 y ácido fólico se forman en pequeñas cantidades en la flora intestinal. Las vitaminas se encuentran en los productos

frescos y naturales como las frutas y verduras.

Minerales

Son elementos que el cuerpo requiere en cantidades muy pequeñas. Su función es reguladora y no aportan energía. Algunos como el calcio, fósforo, sodio, cloro, magnesio, hierro y azufre son minerales esenciales y se necesitan en mayor proporción que otras sales. Los elementos traza son también esenciales, pero el organismo los requiere en menor cantidad (cinc, cobre, yodo, cromo, selenio, cobalto, molibdeno, manganeso y flúor).



***La salud tú responsabilidad,
nuestra responsabilidad***