

Nutrientes

Son sustancias que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades para protegerse de algunas enfermedades y que se encuentran en los alimentos.

Los **micronutrientes** son conocidos como vitaminas y minerales; entre los más importantes están las **Vitaminas**: A, B C y ácido fólico; **Minerales**: Hierro, Yodo, Calcio y Zinc.

El consumo diario de una dieta variada y preparada con diversos alimentos proporciona los micronutrientes y otras sustancias nutritivas necesarias para vivir sanos.

Vitamina A



Previene problemas de la vista, diarrea, infecciones de la piel y retardo del crecimiento y desarrollo.

Se encuentra en: leche, queso, yema de huevo, hígado, verduras y frutas de color verde y amarillo.

Vitamina B



Ayuda en la prevención de la anemia y de enfermedades nerviosas y de la piel.

Está presente en: carnes, hígado, verduras de hojas verdes, frijoles, huevo y cereales integrales.

Vitamina C



Favorece un mejor aprovechamiento del hierro y previene enfermedades respiratorias, sangrado de encías y problemas de cicatrización.

La tienen la mayoría de las frutas, sobre todo se encuentra en: naranja, limón, toronja, guayaba, vegetales verdes y jitomate.

Zinc



Su deficiencia afecta principalmente a adolescentes, adultos, embarazadas y mujeres que amamantan.

Puede provocar retardo en el crecimiento y envejecimiento prematuro.

Se encuentra en: hígado, riñón, pescado, cereales integrales y vegetales verdes.

Hierro



Evita la anemia principalmente en niños y niñas menores de 5 años y mujeres en edad fértil.

Se encuentra en: hígado, carnes, hojas verdes, frijoles, lentejas, huevo, entre otros.

Ácido fólico



Disminuye enfermedades diarreicas, anemia en mujeres embarazadas y en menores de 5 años.

Está presente en: las verduras de color verde oscuro, frijol, haba, carnes y yema de huevo.

Yodo



Previene el Bocio (abultamiento en el cuello) y problemas del crecimiento y desarrollo.

Está presente en: pescados, mariscos y sal yodada.

Calcio



Protege contra la osteoporosis, el raquitismo y la debilidad de huesos y dientes.

Se encuentra en: leche, queso, tortilla de maíz, amaranto y vegetales verdes.

