



## BOLETIN INFORMATIVO: NUTRICIÓN Y SALUD INFLUENCIA DE LOS MICRONUTRIENTES EN EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO

El crecimiento y el desarrollo de un individuo están determinados por factores genéticos y ambientales, siendo la nutrición un componente fundamental entre estos últimos. El aporte adecuado de nutrientes permite un crecimiento armónico que refleja fielmente el potencial genético. En cambio, la alimentación insuficiente puede comprometer el ritmo de crecimiento. La menor expresión del potencial genético puede ser permanente si ocurre en etapas tempranas y por períodos prolongados.

El crecimiento implica síntesis de tejidos y, por lo tanto, una acumulación progresiva de macro y micronutrientes, los que deben ser proporcionados por la alimentación de acuerdo a los requerimientos establecidos para cada grupo de edad.

Por lo tanto el asegurar la suplementación de hierro, vitamina “A” y ácido fólico, acompañado por el consumo de alimentos fortificados, tanto a la madre como al niño es muy importante para un crecimiento sano.

### REQUERIMIENTOS DE MICRONUTRIENTES

La ingesta adecuada de vitaminas y minerales también es esencial para el logro de un crecimiento y desarrollo normal. Muchos de estos nutrientes actúan como cofactores o catalizadores en el metabolismo celular y otros participan además en el crecimiento de tejidos. Dentro de este último grupo merecen especial mención: calcio, fósforo y magnesio, que constituyen alrededor del 98% del contenido corporal de minerales y que son incorporados mayoritariamente al tejido óseo.

Hierro y zinc pueden ser limitantes potenciales del crecimiento a partir del segundo semestre de vida.

Todas estas sustancias nutritivas el cuerpo las necesita en pequeñas cantidades para funcionar bien.

Se ha demostrado que la dieta es deficitaria en micronutrientes en una proporción importante de nuestra población, tanto en países desarrollados como subdesarrollados.



#### Como adquirirlos

La mejor forma de incorporarlos a la dieta diaria de la familia y con mucha aceptación por los menores de dos años es a través de la **tortilla de maíz** fortificándola con hierro y Vitamina A con hojas verdes oscuras y zanahoria.



Hojas de rábano.



Hojas de remolacha.



Hojas de zanahoria.

## RECOMENDACIONES DE INGESTAS DIARIAS DE MINERALES

| Minerales (mg) | Grupo de edad (años) |      |     |     |      |       |       |
|----------------|----------------------|------|-----|-----|------|-------|-------|
|                | 0-6M                 | 6M-1 | 1-3 | 4-6 | 7-10 | 11-14 | 15-18 |
| Calcio         | 360                  | 540  | 800 | 800 | 800  | 1,200 | 1,200 |
| Fósforo        | 240                  | 360  | 800 | 800 | 800  | 1,200 | 1,200 |
| Magnesio       | 50                   | 70   | 150 | 200 | 250  | 350   | 400   |
| Hierro         | 10                   | 15   | 15  | 10  | 10   | 18    | 18    |
| Zinc           | 3                    | 5    | 10  | 10  | 10   | 15    | 15    |

| Información Nutricional una Tortilla | Desayuno | Almuerzo | Cena | Total aporte por día    |
|--------------------------------------|----------|----------|------|-------------------------|
| 77 calorías                          | 77       | 77       | 77   | 231 calorías            |
| 2g proteínas                         | 2        | 2        | 2    | 6 g proteínas           |
| 16g de H de C                        | 16       | 16       | 16   | 48 g de H de C          |
| 60mg Calcio                          | 60       | 60       | 60   | 180 mg Calcio           |
| 0.5mg de Hierro                      | 0.5      | 0.5      | 0.5  | 1.5 mg de Hierro        |
| 47mcg de Vitamina "A"                | 47       | 47       | 47   | 141 mcg de vitamina "A" |
| 8mg de vitamina "C"                  | 8        | 8        | 8    | 24 mg de vitamina "C"   |

### PREPARACIÓN DE TORTILLAS NUTRICIONALMENTE MEJORADAS

#### Ingredientes:

- 2 Libras de masa de Maíz
- 3 tazas de hojas verdes oscuras

#### Preparación:

1. Limpie bien las hojas.
2. Lávelas una por una bajo un chorro de agua limpia.
3. Luego sumérgelas en agua clorada por 10 minutos.
4. Muela las hojas, en una piedra de moler o molino de mano.
5. Coloque la masa de maíz en una pana adecuada. Haga un hueco y coloque las hojas bien molidas con su respectivo jugo
6. Amase con sus manos húmedas hasta dar consistencia para tortilla.
7. Caliente bien el comal y prepare las tortillas del tamaño que desee.



Preparación de tortilla mejorada con hojas verdes.



Niños alimentándose con tortilla mejorada con micronutrientes.



Preparación de tortillas mejorada con zanahoria.



Ministro de Agricultura y Ganadería junto con representantes de USAID, visita comunidad El Pahizlal, Intibucá.