



# ABECÉ

## para la Prevención de la deficiencia de Micronutrientes



### ¿Qué son los micronutrientes?

Las vitaminas y minerales son nutrientes esenciales que el cuerpo humano requiere en mínimas cantidades, por lo cual se les denomina micronutrientes. Se requieren en el organismo en diferentes etapas de la vida, dadas su relación con el funcionamiento de varios sistemas.



## ¿Por qué son importantes los micronutrientes?

Las deficiencias de micronutrientes causan efectos en la salud tales como retraso en el crecimiento, retraso en el desarrollo cognitivo, baja capacidad de aprendizaje, infecciones recurrentes, deficiencias visuales, entre otras, según el nutriente de que se trate.

Los problemas nutricionales debido a las deficiencias de micronutrientes, en especialmente anemia por deficiencia de hierro, genera un impacto negativo en el desarrollo infantil que afecta el crecimiento físico, el desarrollo del cerebro y el estado de salud de los niños y niñas en la primera infancia.



## ¿Qué es la anemia y qué relación tiene con la alimentación?

La anemia es la insuficiente cantidad de glóbulos rojos presentes en la sangre. La anemia afecta principalmente a los niños y niñas, ocasionando cansancio, palidez, sensación de frío, pérdida de apetito, sueño, decaimiento y fatiga, bajo rendimiento escolar y retraso en el crecimiento.



## ¿Por qué es importante el hierro en la alimentación?

El hierro es un nutriente esencial que debe ser suministrado al organismo mediante su consumo a través de la alimentación, en la cantidad suficiente para que se garantice la absorción.



Las guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana, recomiendan que para prevenir la anemia, los niños y niñas, los adolescentes y mujeres deben comer vísceras una vez por semana. Se recomienda acompañar el consumo de vísceras con alimentos fuente de vitamina C, preferiblemente jugos naturales, como naranja, mandarina, maracuyá o lulo, para mejorar la absorción de hierro por parte del organismo.

Esta información la puede ampliar y consultar en: <https://www.icbf.gov.co/nutricion/quias-alimentarias-menores-2-anos>



Fuente: <https://www.vix.com/es/imj/salud/2008/11/24/6-alimentos-ricos-en-hierro>



### ¿Desde la institución de salud que acciones se desarrollan para abordar los temas de micronutrientes?

Desde el sector salud, se han fortalecido las acciones para la atención efectiva de la deficiencia de micronutrientes, a través de las siguientes atenciones en el curso de vida, contempladas en la Resolución 3280 de



2017, "Por medio de la cual se adoptan los lineamientos técnicos y operativos de la Ruta Integral de Atención para la Promoción y Mantenimiento de la Salud y la Ruta Integral de Atención en Salud para la Población Materno Perinatal"

- 1. Atención para el cuidado preconcepcional:** Incluye valoración del estado nutricional y la entrega de ácido fólico como un micronutriente fundamental para la preconcepción.
- 2. Atención para el cuidado prenatal:** Entrega de hierro, ácido fólico y calcio como micronutrientes esenciales para el embarazo.
- 3. Atención del parto y puerperio:** Pinzamiento oportuno del cordón umbilical para garantizar reservas de hierro y fomento de lactancia materna.
- 4. Atención en salud para la promoción y apoyo a la lactancia materna:** con el objetivo de realizar consejería en lactancia materna para resolver las dudas, de las madres y las familias que tienen niños entre 8 y 30 días de nacimiento.
- 5. Fortificación con micronutrientes en polvo:** Son un complemento de la alimentación casera, diseñado especialmente para suministrarse a todos los niños y niñas de 6 a 23 meses de edad. Estos contienen una mezcla de vitaminas y minerales en polvo, que contienen hierro, zinc, ácido fólico, vitaminas A, B, C, D y E, entre otros.
- 6. Suplementación con hierro:** para niños entre 24 y 59 meses, dos veces al año unido a la desparasitación intestinal antihelmíntica.

ENTIDAD	FECHA	
Ministerio de Salud y Protección Social		
Autor: Subdirección de Salud Nutricional, Alimentos y Bebidas	24/09/2020	Versión 2
Adaptación para el CESC: Grupo de Atención al Ciudadano		