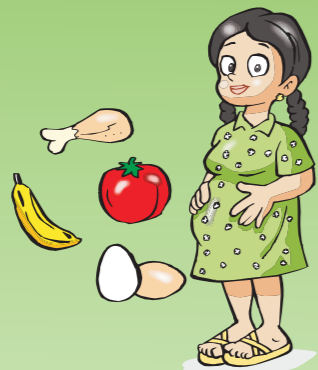




## Recomendaciones

Durante la edad escolar y la adolescencia, la alimentación recomendable debe aportar, además de la energía y proteínas que necesita para seguir creciendo, las vitaminas A, B, C, ácido fólico y los minerales como el hierro, el calcio y el yodo.

Las mujeres embarazadas y las que amamantan deben comer diariamente alimentos ricos en vitaminas, proteínas y minerales para no sufrir anemia, descalcificación, desnutrición y para evitar tener hijos desnutridos.



En los adultos y ancianos es muy importante que la dieta diaria sea variada y comer verduras y frutas.



A cualquier edad es importante tener una dieta correcta que incluya al menos un alimento de cada grupo en cada una de las tres comidas diarias:

## El Plato del Bien Comer



La Secretaría de Salud a través de la Dirección General de Promoción de la Salud, agradece a **Yakult** el apoyo para la realización e impresión de este folleto.

## Micronutrientes

### ¿Qué son y para qué nos sirven?



## ¿Qué son los micronutrientes?

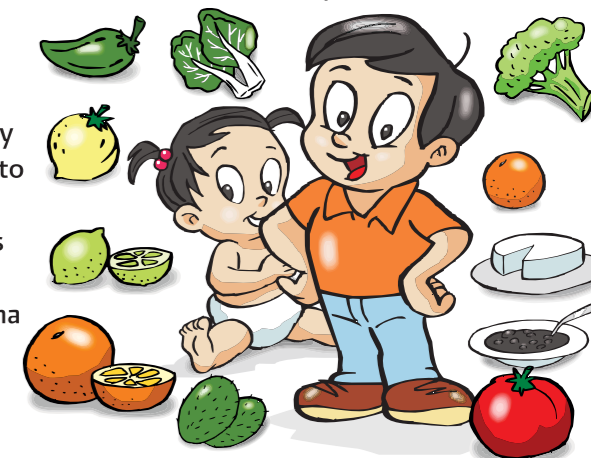
Son sustancias nutritivas que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades para protegerse de algunas enfermedades y que se encuentran en los alimentos.

Los micronutrientes son conocidos como vitaminas y minerales; entre los más importantes están:

- 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.

Durante la infancia y la adolescencia, tanto niñas como niños necesitan alimentos que contengan vitamina A, vitamina C, calcio, hierro, ácido fólico y zinc.



# Recuerde, las vitaminas y minerales son micronutrientos indispensables en nuestra vida. Coma diariamente verduras y frutas de la temporada y de la región.

## Vitamina A

¿Dónde se encuentra?  
En la leche, queso, yema de huevo, hígado, verduras y frutas de color verde y amarillo.

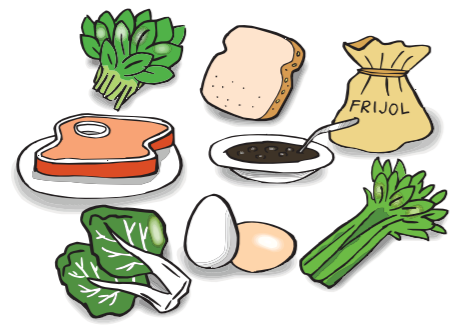
¿Qué previene?  
Problemas de la vista, diarreas, infecciones de la piel y retardo del crecimiento y desarrollo.



## Vitamina B

Son alimentos ricos en esta vitamina, las carnes, el hígado, las verduras de hojas verdes, los frijoles, el huevo y los cereales integrales.

Ayuda a prevenir la anemia, enfermedades nerviosas y de la piel.



## Vitamina C

La tienen la mayoría de las frutas sobre todo naranja, limón, toronja, guayaba, los vegetales verdes y el jitomate.

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



## Ácido Fólico

Está en todas las verduras de color verde oscuro (quelites, acelgas), frijol, haba, en carnes y la yema de huevo.

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



## Hierro

Los alimentos que lo contienen son: hígado, carnes, hojas verdes, frijoles, lentejas y huevo, entre otros.

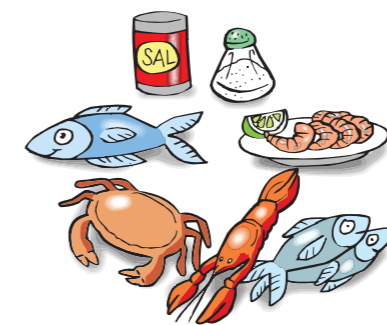
Evita la anemia principalmente en niñas y niños menores de 5 años y mujeres en edad fértil



## Yodo

Está presente en los pescados, mariscos y sal yodatada.

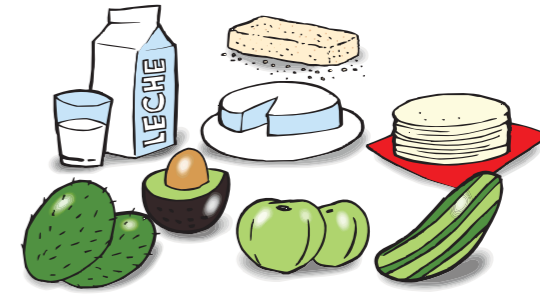
Previene el bocio, (abultamiento en el cuello) y problemas de crecimiento y desarrollo en niñas y niños.



## Calcio

Se encuentra en la leche, queso, tortilla de maíz, amaranto (alegría) y vegetales verdes.

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



## Zinc

Las vísceras como el hígado y riñón, el pescado, cereales integrales y vegetales verdes son fuentes para obtenerlo.

Su deficiencia afecta principalmente a adolescentes, adultos, embarazadas y mujeres que amamantan. Puede provocar retardo en el crecimiento y envejecimiento prematuro.

