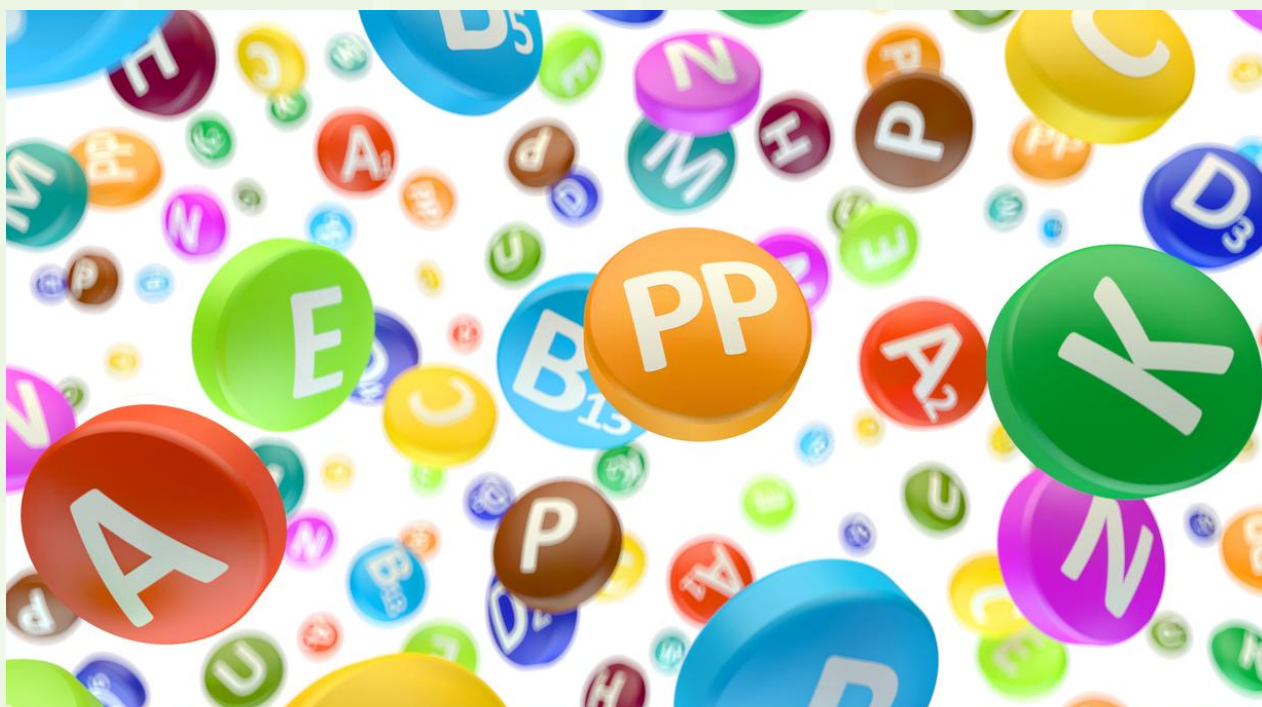


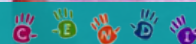
LOS NUTRIMENTOS

PARTE 2



PORQUE LA UNAM NO SE DETIENE...

Estimadas madres usuarias, dando continuidad al tema de Los Nutrimientos, la Dirección General de Personal, la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños a través de la Coordinación de Nutrición ponemos a su disposición la Parte 2 en la que presentamos información relevante sobre **los Micronutrientes** mejor conocidos como las **Vitaminas y Minerales**, así como el importante papel que tienen en la salud de toda la familia.



En esta Parte 2 hablaremos sobre el segundo grupo:

MICRO NUTRIMENTOS

Vitaminas

Minerales



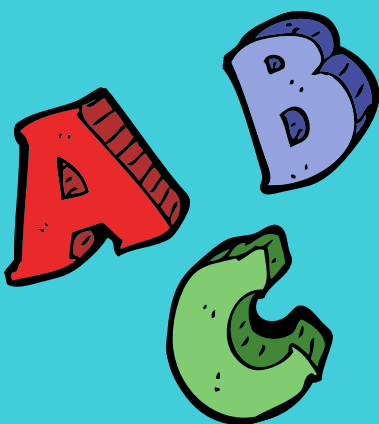
¿QUE SON LOS MICRONUTRIMENTOS?

También conocidos como Vitaminas y Minerales son sustancias externas al organismo que se encuentran contenidas en los alimentos y que juegan un papel esencial para el funcionamiento de nuestro cuerpo. Se diferencian de los Macronutrientes porque nuestro organismo los necesita en cantidades más pequeñas generalmente en dosis menores a 1 gramo, es por esto que se les llama "micro"nutrimentos.



A ESTE GRUPO LO FORMAN 13 VITAMINAS Y 16 MINERALES

Hablaremos de las que tienen mayor relevancia para los niños y niñas pequeños.





VITAMINAS

Función:

Son compuestos orgánicos que no aportan energía pero que tienen una función reguladora en el organismo. Su ausencia o mala absorción pueden provocar enfermedades graves conocidas como avitaminosis. Son esenciales para un sano crecimiento y desarrollo.

Tipos:

Las vitaminas según sus propiedades pueden ser Hidrosolubles (se disuelven en agua) o Liposolubles (se disuelven en grasas). Esto es importante para identificar el grupo de alimentos en los que las encontramos.

Las vitaminas Hidrosolubles son: El complejo B y la Vitamina C, estas no se almacenan en el organismo, así es que los excedentes se eliminan por la orina. Por eso debemos consumirlas con mayor frecuencia.



- Función antioxidante.
- Repara tejidos, sana heridas y cicatriza.
- Participa en la absorción de Hierro.
- Forma vasos sanguíneos, cartílagos y colágeno.





Complejo



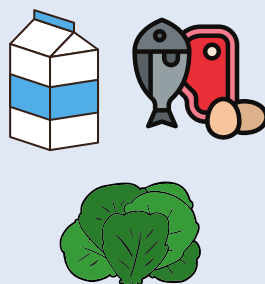
- Está formado por varias vitaminas las cuales son esenciales para que todo el organismo lleve a cabo sus funciones vitales.

B1 TIAMINA



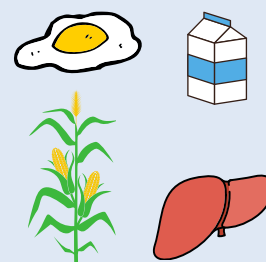
DEFICIENCIA: DEBILIDAD,
FATIGA, DEPRESIÓN.

B2 RIBOFLAVINA



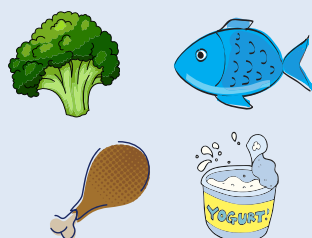
DEFICIENCIA: DERMATITIS,
ÚLCERAS BUCALES,
VISION BORROSA.

B3 NIACINA



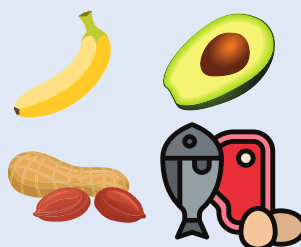
DEFICIENCIA: PELAGRA,
DIARREA, DEMENCIA.

B5 ÁCIDO PANTOTÉNICO



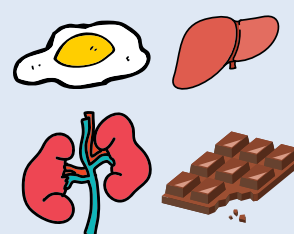
DEFICIENCIA:
ENTUMECIMIENTO DE MANOS Y
PIES, DOLOR DE CABEZA,
FATIGA.

B6 PIRIDOXINA



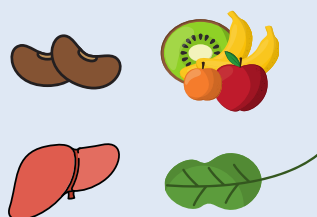
DEFICIENCIA: ÚLCERAS
BUCALES, IRRITABILIDAD,
DEPRESIÓN.

B7/8 BIOTINA



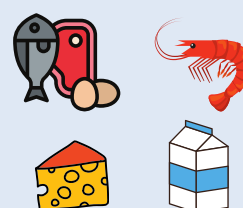
DEFICIENCIA: DERMATITIS,
ALOPECIA, SOMNOLENCIA.

B9 ÁCIDO FÓLICO



DEFICIENCIA: RETRASO EN
EL CRECIMIENTO, ANEMIA,
ÚLCERAS.

B12 COBALAMINA

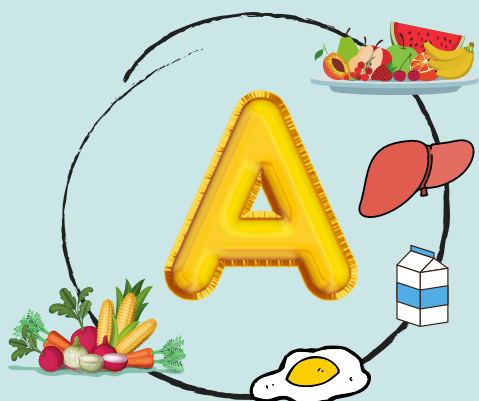


DEFICIENCIA: ÚLCERAS
BUCALES, IRRITABILIDAD,
DEPRESIÓN.



VITAMINAS

liposolubles

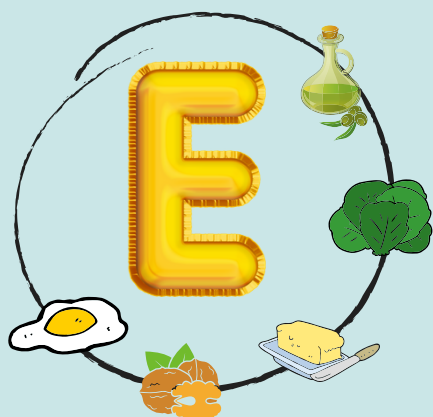
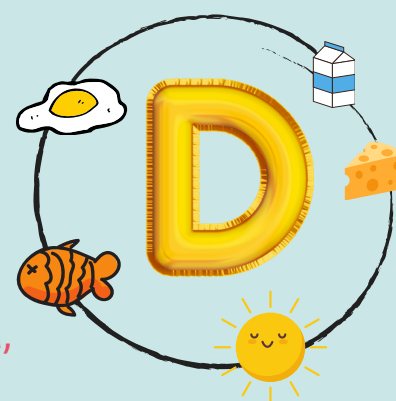


- Función antioxidante
- Esencial para una buena visión, en especial la vista nocturna.
- Ayuda a tener dientes, hueso y piel sanos.

Deficiencia: Ceguera nocturna, queratomalacia, retardo en el crecimiento.

- Permite la absorción de Calcio.
- Esencial en el buen funcionamiento del sistema inmune.
- Se sintetiza en la piel por la exposición al sol.

Deficiencia: Raquitismo, osteoporosis, osteomalacia, cálculos renales, alteraciones en la función muscular.

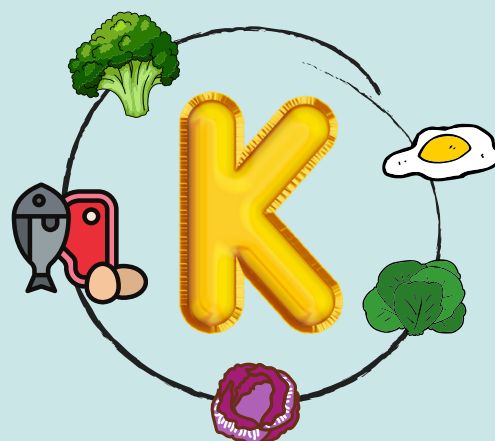


- Función antioxidante en el cuerpo.
- Fortalece el sistema inmune.
- Formación de glóbulos rojos.
- Protege de enfermedades cardiovasculares.

Deficiencia: Anemia hemolítica del recién nacido, daño en los nervios sensoriales, debilidad muscular.

- Esencial para la coagulación.
- Para la salud de los huesos.

Deficiencia: Coagulación retardada, debilidad, moretones, anemia.





MINERALES

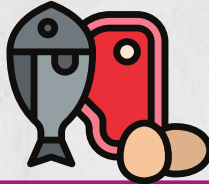
Son compuestos inorgánicos que no aportan energía y que los obtenemos de los alimentos que consumimos, esenciales para las funciones metabólicas del organismo. Son indispensables para el sano crecimiento y desarrollo principalmente en los primeros 1,000 días de vida.

Ca
Calcio



PARA EL SISTEMA NERVIOSO,
HUESOS, DIENTES, MÚSCULOS
FUENTE: LECHE, ESPINACA,
BRÓCOLI, TORTILLAS, MAÍZ
NIXTAMALIZADO, QUESO,
ACOSILES, FRIJOLES, SARDINAS

Fe
Hierro



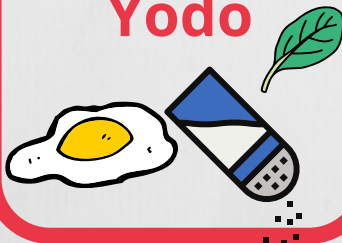
TRANSPORTE DE OXÍGENO EN
LA SANGRE.
FUENTE: ALIMENTOS DE ORIGEN
ANIMAL, FRIJOLES, LENTEJAS,
HABAS, CALABACITAS,
HUAUZONTLES, VERDURAS DE
HOJA VERDE

Zn
Zinc



FUNCIÓN CEREBRAL,
RESPUESTA AL ESTRÉS,
MADURACIÓN SEXUAL.
FUENTES: ALIMENTOS DE
ORIGEN ANIMAL, LÁCTEOS,
CACAHUATES, SEMILLA DE
GIRASOL, FRIJOLES, ALUBIAS.

I
Yodo



PARA PRODUCIR HORMONAS
TIROIDEAS, DESARROLLO
CEREBRAL.
FUENTE: ATÚN, BACALAO,
QUESO, YOGURT, SAL YODADA.

K
Potasio



HIDRATACIÓN, CONTRACCIÓN
MUSCULAR, TRANSPORTE DE
NUTRIENTES EN LAS CÉLULAS Y
LA SANGRE.
FUENTE: PLÁTANO, JITOMATE,
PAPA, KIWI, CÍTRICOS, MELÓN.

F
Flúor



FORMACIÓN DE HUESOS Y
ESMALTE DENTAL,
PREVENCIÓN DE CARIES.
FUENTES: PESCADOS,
MARISCOS, AGUA FLUORADA,
ESPINACAS, LECHUGA.



MINERALES

Na Sodio



PARA LA HIDRATACIÓN,
CIRCULACIÓN, SISTEMA
NERVIOSO Y MÚSCULOS
FUENTE: LECHE, AGUA, APIO,
SAL DE MESA, JAMÓN,
ALIMENTOS
ULTRAPROCESADOS.

Cu Cobre



PARA LA FORMACIÓN DE
CÉLULAS DE LA SANGRE Y PARA
LA INTEGRIDAD DEL SISTEMA
NERVIOSO CENTRAL.
FUENTE: LENTEJAS, GARBANZOS,
FRUTOS SECOS, MARISCOS,
CEREALES INTEGRALES.

Mg Magnesio



PARA TENER HUESOS,
CORAZÓN Y DIENTES SANOS,
FORMACIÓN DE PROTEÍNAS,
TRANSMISIÓN NERVIOSA.
FUENTE: MAÍZ BLANCO,
CACAHUATES, HOJAS VERDES,
CHOCOLATE.



En conclusión, todos los Nutrimientos son indispensables para que el cuerpo funcione y toda vez que se encuentran en diferentes cantidades en los alimentos, recibiremos mayores beneficios para la salud conforme le demos más variedad a nuestra alimentación diaria.