

ALIMENTOS POR COLORES

- **VERDE**
Contiene luteína, un antioxidante que refuerza la visión, también tiene potasio vitamina C y K y ácido fólico.
- **NARANJA**
Ricos en vitamina C y beta caroteno ayuda a conservar una buena visión, mantener una piel sana y reforzar el sistema inmunitario.
- **ROJO**
Son ricos en fitoquímicos como el licopeno y las antocianinas que mejoran la salud del corazón y disminuyen el riesgo de cáncer.
- **VIOLETA**
Sus antioxidantes y fitoquímicos combaten el envejecimiento, disminuyen el riesgo de cáncer y

Plato saludable de la Familia Colombiana



Es necesario consumir de cada uno de los **SEIS (6)** grupos de alimentos del plato cada día para mantenerse saludable.

ND Ma. Carolina Bohórquez Bello
U.N. R10290 MND 01349

Teléfono: 3112890739
Correo: nutricionar@gmail.com

FOLLETO INFORMATIVO

Nutrir para Accionar...

SUPLEMENTACION CON MICRONUTRIENTES

ALIMENTOS FUENTES DE NUTRIENTES

NUTRICION Y HABITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES



ND Ma. Carolina Bohórquez Bello
U.N. RMND 1349

SUPLEMENTACION CON MICRO NUTRIENTES

ALIMENTOS FUENTE DE NUTRIENTES

En el año 2000 el Ministerio de Salud expidió la Resolución 412 “Por la cual se establecen las actividades, procedimientos e intervenciones de demanda inducida y obligatorio cumplimiento...”.

Suplementación con micronutrientes definida en la Resolución 412 de 2000

MICRONUTRIENTE	POBLACIÓN	ESQUEMA DE SUPLEMENTACIÓN PREVENTIVO
Hierro	De 6 a 12 meses	15 mg de hierro elemental 2 veces/semana, durante 2 meses, 2 veces al año
	De 1 a 2 años	20 mg de hierro elemental 2 veces/semana, durante 2 meses, 2 veces al año
	De 2 a 5 años	25 mg de hierro elemental 2 veces/semana, durante 2 meses, 2 veces al año
	Mujeres Gestantes	60 mg de hierro elemental 2 veces a la semana durante todo el embarazo a partir del 4º mes
Ácido fólico	Mujeres Gestantes	500 mcgr de ácido fólico/día durante todo el embarazo. Idealmente desde el inicio de la gestación
Vitamina A	De 6 a 12 meses	100.000 UI de vitamina A, 2 veces al año, cada 4 a 6 meses
	De 2 a 5 años	200.000 UI de vitamina A, 2 veces al año, cada 4 a 6 meses, por 2 años
	Mujeres Gestantes	200.000 UI de palmitato de retinol. Única dosis luego del parto
Calcio	Mujeres Gestantes	600 mg/día de Calcio a partir del 5º mes

Fuente: Ministerio de Salud. Resolución 412 de 2000.

TODOS LOS NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS TIENEN DERECHO A LA SUPLEMENTACION CON MICRONUTRIENTES

ZINC:

Función: Aumenta el apetito, tratamiento en diarreas

Fuentes: Pescado, huevos, leche, cereales integrales, leguminosas y verduras de hojas verdes.

Fuentes: Pan, arepas, arroz, papas, plátanos.

HIERRO:

Función: Producción SANGUINEA

Fuentes: Vísceras (hígado, pajarilla, carnes rojas)

Alimentos fuentes de nutrientes son aquellos que lo posean en mayor cantidad.

Para se considerado **ALIMENTOS FUENTE** debe ser:

- De consumo habitual; Responder a los hábitos y costumbres de la población; De fácil adquisición e incorporación del mismo en la alimentación; Asegurar el aporte del nutriente en cantidades adecuadas.

PROTEINA:

Función: crecimiento de tejidos, aumento de talla.

Fuentes: Carnes, pescado, pollo, huevos, lenteja, garbanzo, arveja, bienestarina, lácteos y derivados.

CARBOHIDRATOS:

Función: Producción diaria de energía.

VITAMINA A:

Función: Necesaria para una piel saludable, buena visión y huesos fuertes.

Fuentes: Hígado, frutas y verduras de colores fuertes (amarillas, verdes, rojas) ejemplo: zanahoria, ahuyama, acelga, espinaca, brócoli.

VITAMINA C:

Función: Evita gripas y resfriados, ayuda al desarrollo de dientes y encías, huesos, cartílagos, absorción de hierro, es antioxidantes.

LOS NIÑOS Y NIÑAS MENORES DE 5 AÑOS DEBEN MIR ALI-NUTRITI-NATURA-DA TRES ES DECIR SAR



CONSUMOS VOS Y LES CA-HORAS, NO PA-TIEMPOS