

ABECÉ

MINSALUD

TODOS POR UN
NUEVO PAÍS
PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN

del Control y la Prevención de la deficiencia de Micronutrientes



1. ¿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.

2. ¿Cuáles son las mayores deficiencias de micronutrientes y sus efectos?

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

Es importante considerar que las deficiencias pueden tener consecuencias más graves en períodos de la vida que requieren un mayor aporte nutricional, como el embarazo, la lactancia, la primera infancia, la edad escolar y la adolescencia.

Las deficiencias más comunes en niños incluyen las de hierro, vitamina A, zinc y yodo, en los adultos existe mayor vulnerabilidad en la mujer en edad fértil, debido a la necesidad de mantener adecuadas reservas de hierro y contrarrestar la pérdida mensual, así como ácido fólico para prevenir en un embarazo el riesgo de defectos del tubo neural en los recién nacidos.

3. ¿Qué acciones se vienen desarrollando para prevenir la deficiencia de micronutrientes en el país?

1. Diversificación de la alimentación: Busca promover la combinación de alimentos variados, nutritivos, propios de las regiones y en cantidades adecuadas que permitan el aporte de nutrientes sugeridos para la edad y estado fisiológico de la población, sin alterar su relación con las costumbres y reconociendo que los usos de los alimentos son el producto de su ambiente actual y de su historia.

2. Fortalecimiento de acciones prioritarias: Son medidas que integralmente contribuyen a la prevención y control de las deficiencias de micronutrientes y en general al mejoramiento del estado de salud de niños, niñas, adolescentes y en general a toda la población; las cuales son: el pinzamiento del cordón umbilical cuando deje de latir, lactancia materna y alimentación complementaria y desparasitación.

3. Fortificación: Se refiere a la adición de micronutrientes a los alimentos procesados. En muchas situaciones, esta estrategia puede conducir a mejoras relativamente rápidas en el estado de micronutrientes de una población, y a un costo muy razonable. Para Colombia se plantean los siguientes métodos: fortificación de alimentos de consumo masivo (harina de trigo y sal), fortificación de alimentos específicos (bienestarina), y fortificación casera con micronutrientes en polvo.

4. Biofortificación o fortificación biológica de los alimentos: Es el proceso mediante el cual se obtienen alimentos vegetales que resultan enriquecidos en micronutrientes biodisponibles. Estos cultivos “se fortifican a sí mismos”, y soportan altos niveles de minerales y vitaminas en sus semillas y raíces.

5. Suplementación con Micronutrientes: Es el mejoramiento de la ingesta de nutrientes a través de formas farmacéuticas por vía oral o parenteral. Principalmente se realiza suplementación de Hierro, Vitamina A, Zinc, Ácido Fólico, Calcio, o cualquier otra vitamina o mineral que sea deficiente en la población; siendo esta una medida que logra impacto a corto plazo y permite la atención en forma individual a la población definida para intervención.

4. ¿Qué es la anemia?

De acuerdo a la OMS, la anemia en términos clínicos, es la insuficiente cantidad de glóbulos rojos presentes en la sangre. En términos de salud pública, la anemia se define como las concentraciones de hemoglobina por debajo de los niveles establecidos por la OMS y UNICEF: Niños entre 6-59 meses: <11 g/dL, mujeres en edad fértil no gestantes <12 g/dL, mujeres gestantes <11 g/dL.

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.

5. ¿Qué es la anemia nutricional?

La anemia nutricional es definida por la OMS, como la condición en la que la concentración de hemoglobina en sangre es más baja de los valores normales y es el resultado de la deficiencia de uno o más nutrientes esenciales; de esta forma, la anemia es considerada como la manifestación tardía de una deficiencia nutricional.

6. ¿Qué es la deficiencia de hierro?

Es la condición en la que no hay el suficiente hierro en la sangre para mantener las funciones normales de los tejidos, la sangre, el cerebro y los músculos. La deficiencia de hierro puede existir sin la presencia de anemia si no ha transcurrido mucho tiempo o si la deficiencia no es lo suficientemente grave para disminuir la concentración por debajo de los puntos de corte establecidos para la edad y el sexo.

7. ¿Por qué es importante el hierro en la alimentación?

Debido a que el hierro no es producido por el organismo, se considera 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 de la cantidad mínima para el funcionamiento celular.

8. ¿Cuál es la proporción en Colombia de personas que presentan anemia?

En Colombia, la prevalencia de anemia en el grupo de edad comprendido entre los 6 y 59 meses de edad es de 27.9%, y específicamente, los grupos de edad 6 a 11 meses y el de 12 a 23 meses son los más afectados – 59.7% y 29%, respectivamente.

9. ¿Qué es el Programa Nacional de Prevención y Reducción de la Anemia Nutricional?

Durante el año 2014, el MSPS diseñó e inició el proceso de implementación del Programa Nacional de Prevención y Reducción de la Anemia Nutricional en la primera infancia, como una respuesta programática universal con pertinencia étnica, de género y territorial que acoge los lineamientos de política, técnicos y operativos de la estrategia De Cero a Siempre. Su objetivo general es prevenir y reducir la anemia nutricional en la primera infancia, en el marco de la implementación de la ruta integral de atención a la primera infancia en los 1000 primeros días de vida.



10. ¿Qué son los micronutrientes en polvo?

Son una mezcla de vitaminas y minerales en polvo, que contienen hierro, zinc, ácido fólico, vitaminas A, B, C, D y E entre otros. Los Micronutrientes en Polvo son un complemento de la alimentación casera, diseñado especialmente para suministrarse a niños y niñas de 6 a 23 meses de edad; que contribuyen a mejorar el estado nutricional y de salud. Es importante tener en cuenta que si la niña y el niño tienen un año o más de edad los servicios de salud deben suministrar un desparasitante antes de consumir los Micronutrientes.

11. ¿Cómo se utilizan los MNT en polvo?

Los micronutrientes en polvo vienen en un sobre individual de 1gr. Para su utilización en primer lugar debe lavarse muy bien las manos con agua y jabón. Posteriormente abrir el sobre y verter el contenido en la porción del alimento que consumirá el niño o la niña. El alimento debe ser sólido tipo arroz, puré, pastas; debe estar servido en el plato después de haber sido cocinado y enfriado a una temperatura adecuada para comer. El contenido del sobre, debe mezclarse muy bien con la porción de alimento que va a consumir el niño. No se debe compartir el alimento, pues este tiene los minerales y vitamina únicamente para un niño o niña.

Dependencia: Subdirección de Salud Nutricional, Alimentos y Bebidas

Fecha: Febrero 22 de 2016
