

# Micronutrientes: aliados para el desarrollo

Durante la **niñez**, el hierro, el zinc y la vitamina B12 juegan un rol fundamental.



Los micronutrientes intervienen en el funcionamiento del organismo en general, pero se destaca, en particular, su **valor para un correcto crecimiento, desarrollo cognitivo y sistema inmunológico en niños y niñas.**

## Mensaje nutricional

El **hierro** es un nutriente esencial para el **crecimiento físico**, así como para el **desarrollo intelectual** y el **aprendizaje**. El que se encuentra en los alimentos de origen animal presenta una muy buena biodisponibilidad. En Uruguay, el consumo de hierro en el 19 %<sup>2</sup> de los niños y niñas en edad escolar está por debajo de las recomendaciones.

Otro de los micronutrientes fundamentales es el **zinc**, presente en todas las células del cuerpo, ayuda a nuestras **defensas** y es necesario para la **producción de proteínas** en las etapas de crecimiento.

Por su parte, la vitamina **B12** es necesaria para el correcto funcionamiento del **cerebro**, del **sistema nervioso**, para la formación de la **sangre** y de varias **proteínas**. Todas las células de nuestro cuerpo requieren de esta vitamina para su funcionamiento; es especialmente importante para los **sistemas nervioso y digestivo**, así como para la **médula ósea**.

<sup>2</sup> Fuente: Evaluación del Programa de Alimentación Escolar y monitoreo del estado nutricional de los niños de escuelas públicas y privadas en Uruguay. Informe final. ANEP, 2019.



## Mensajes de hábito

- Se debe garantizar el consumo de alimentos proteicos de origen animal y vegetal, frutas enteras, verduras cocidas, ensaladas y cereales integrales.
- Existen factores diversos que incide en la adquisición de hábitos alimentarios saludables: el entorno familiar, los educadores y los medios de comunicación.
- Los alimentos de origen animal presentan micronutrientes en las cantidades requeridas y no deben ser suplantados por alimentos artificiales.
- El consumo de alimentos ricos en vitamina C (como los cítricos) mejora la absorción de hierro por parte de nuestro organismo.
- La lactancia materna exclusiva hasta los seis meses y la diversificación del régimen alimentario previenen la carencia nutricional de micronutrientes durante el crecimiento.

## Observaciones

Un aporte variado y equilibrado de alimentos debe garantizar vitaminas y minerales que el niño necesita para su adecuado crecimiento y desarrollo.



 @UruguayanMeats  
 @UruguayanMeats  
 @uruguaybeefandlamb  
[uruguayanmeats.uy](http://uruguayanmeats.uy)

La información nutricional y recomendaciones compartidas son un aporte exclusivo para INAC de las licenciadas en nutrición Viviana Santín e Inés Arruti.