



CARENCIAS NUTRICIONALES EN NIÑOS

Una buena nutrición es la primera defensa contra las enfermedades y nuestra fuente de energía para vivir y estar activo. Los problemas nutricionales causados por una dieta inadecuada pueden ser de muchos tipos y reduce la capacidad de aprendizaje en niños y compromete su futuro. Algunas enfermedades por carencia de nutrientes son:

Anemia ferropénica: Disminución de hierro en el organismo.

Síntomas: Cambios de humor (irritabilidad), pelo seco, piel seca, uñas quebradizas, debilidad, dolores de cabeza, falta de concentración, color pálido de la piel, dificultad respiratoria.

Alimentos ricos en hierro: Carnes rojas, vísceras, brócoli, espinaca, junto con alimentos ricos en vitamina c que aumentan su absorción: guayaba, kiwi, fresa, naranja entre otros.

Anemia macrocítica: Disminución de ácido fólico o vitamina B9.

Síntomas: Malformación en los glóbulos rojos los cuales se encuentran más grandes de lo normal.

Alimentos ricos en ácido fólico: Hojas de color verde oscuro y el hígado.

Carencia vitamina A:

Síntomas: La capacidad de ver con luz tenue se reduce.

Alimentos ricos en vitamina A: mantequilla, huevos, leche, carne, hígado, zanahoria entre otros.



www.aldimark.com