Esp
INCAP
MDE
032
No.7

BIBLIOTECA BASICA DE ALIMENTACION Y NUTRICION

SERIE DE 14 FOLLETOS

ENFERMEDADES CAUSADAS POR LA FALTA DE VITAMINAS Y MINERALES

7

BIBLIOTECA BASICA DE ALIMENTACION Y NUTRICION

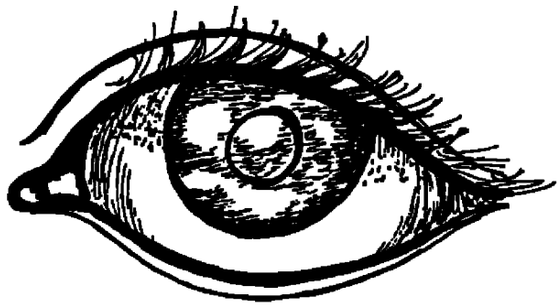
SERIE DE 14 FOLLETOS

ENFERMEDADES CAUSADAS POR LA FALTA DE VITAMINAS Y MINERALES

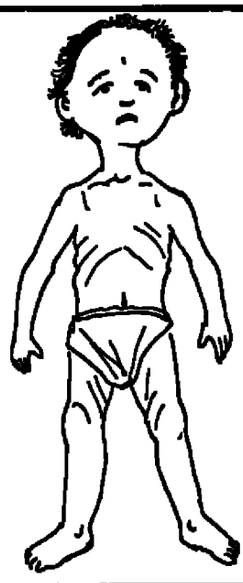
7

Entre las enfermedades producidas por falta de vitaminas y minerales que afectan con mayor severidad a nuestra población están:

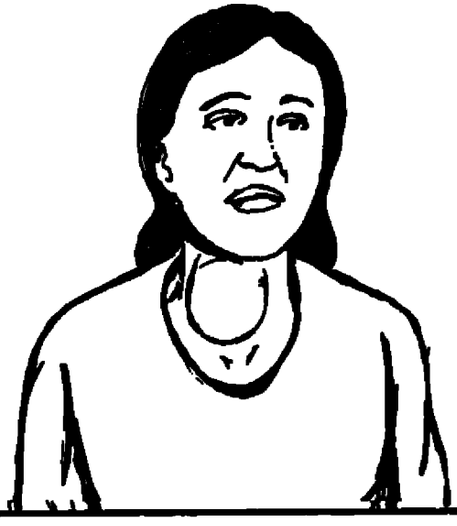
Enfermedad en los ojos y piel, producida por la falta de vitamina A.



La anemia, producida por la falta de hierro.

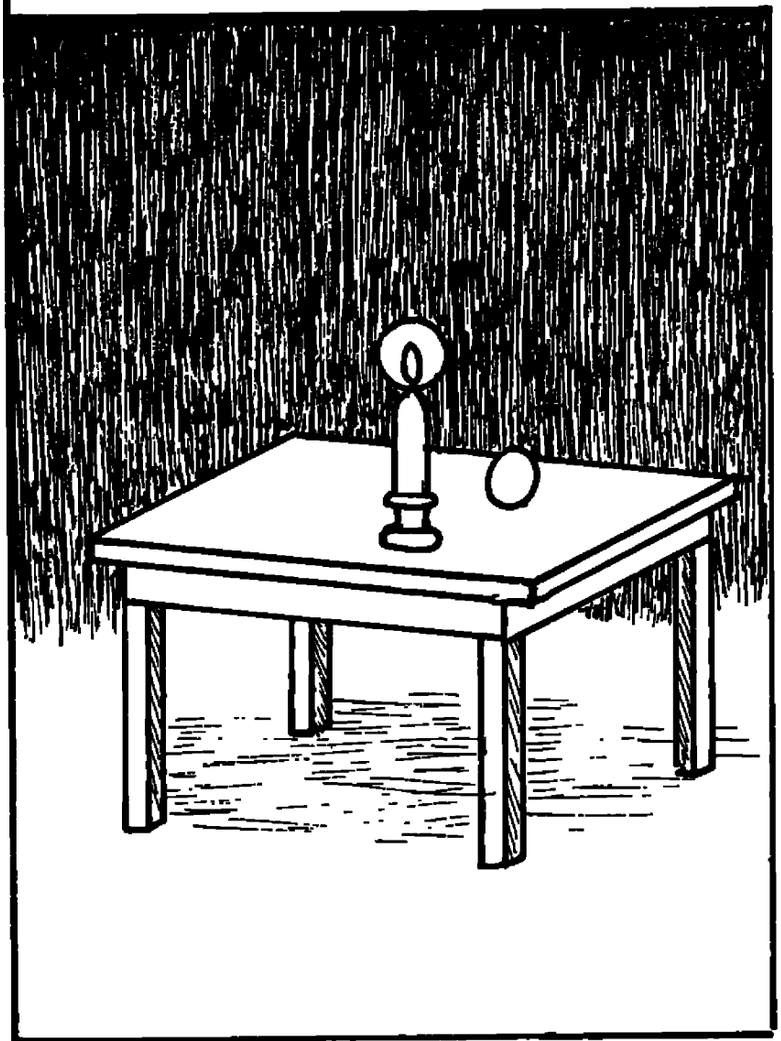


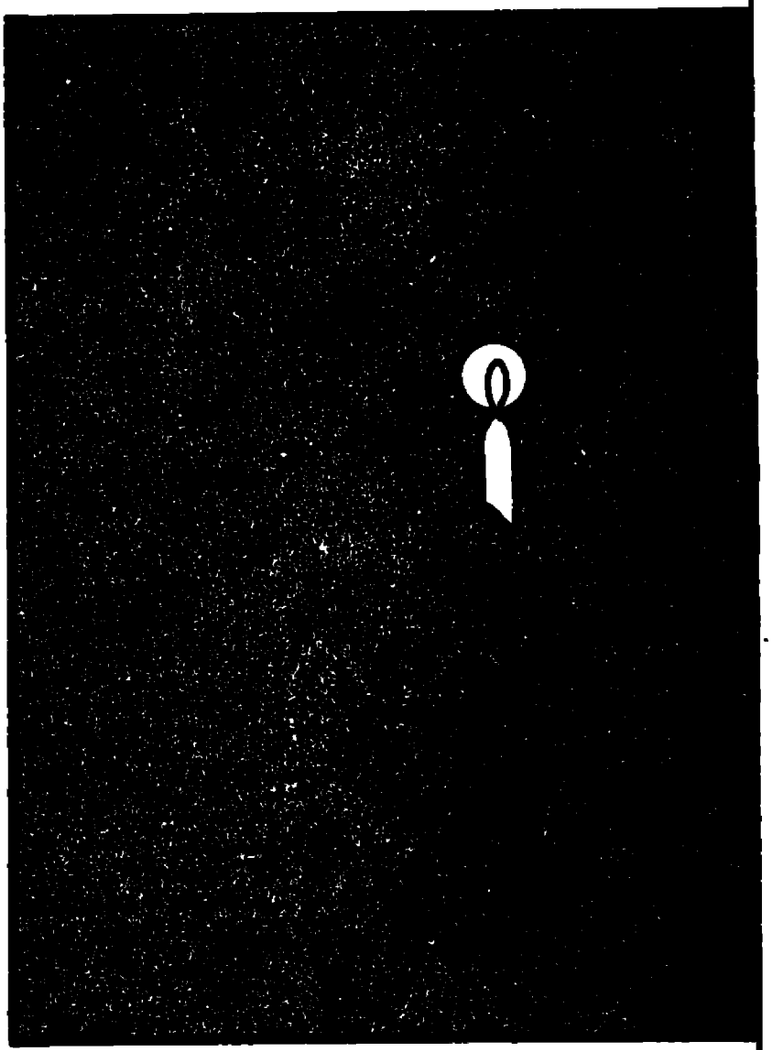
El bocio o güegüecho producido por la falta de yodo.



DEFICIENCIA DE VITAMINA "A"

La deficiencia de vitamina A, ocasionada por el bajo consumo de alimentos ricos en esta vitamina, producen en la persona y especialmente en los niños, problemas de salud en los ojos y piel.

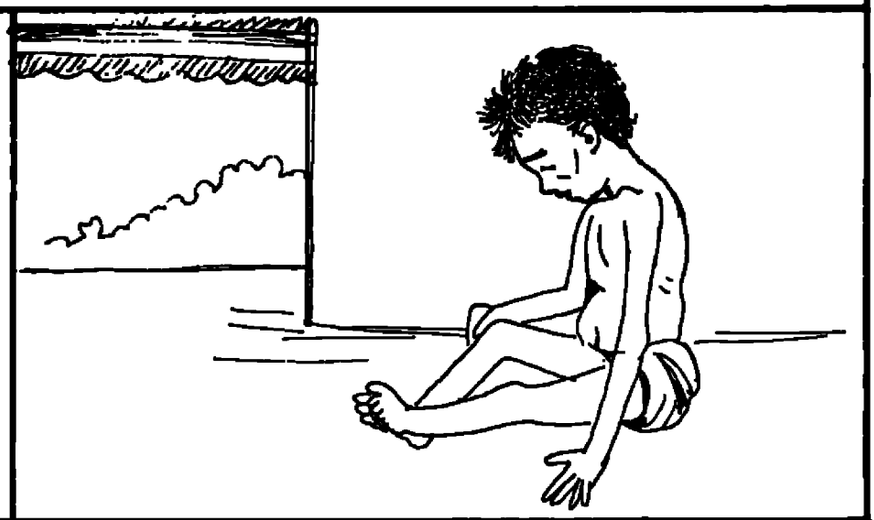




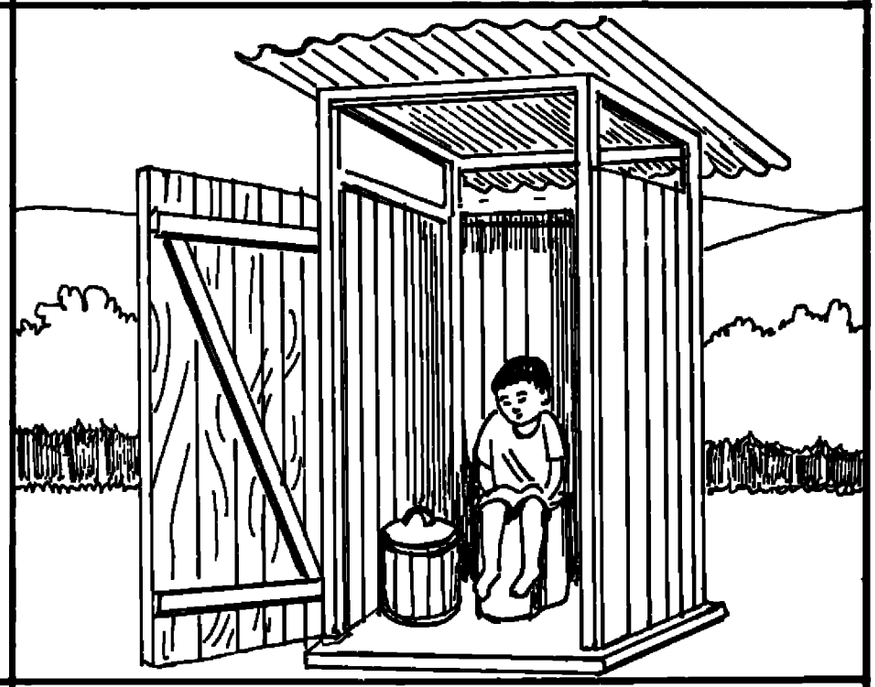
Inicialmente la persona afectada no ve muy bien con poca luz, y si la deficiencia continúa puede producir hasta ceguera.

Los niños que tienen mayor riesgo de sufrir esta deficiencia son aquellos que presentan las siguientes características:

Los niños desnutridos.



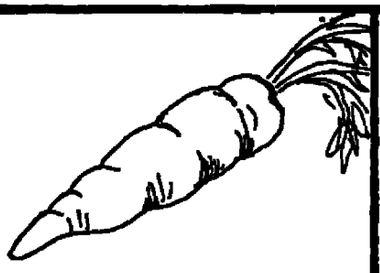
Los niños con infecciones como la diarrea y el sarampión.



Los niños que tienen un bajo consumo de alimentos ricos en vitamina A.

PREVENCION Y TRATAMIENTO DE LA DEFICIENCIA DE VITAMINA A

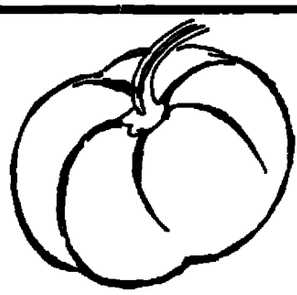
Cuando el problema se está iniciando deben incluirse en la alimentación alimentos ricos en vitamina A, tales como:



Zanahoria

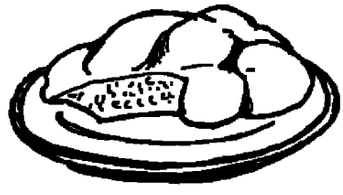
Papaya

Hojas Verdes

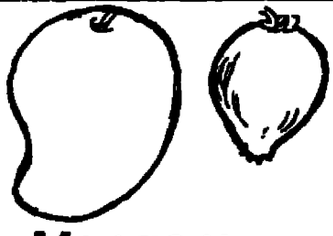


Ayote

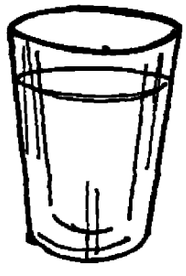
Camote



Hígado



Mango y Guayabo



Leche

Para aumentar la disponibilidad de alimentos ricos en vitamina A, hay que sembrar en el solar estos productos alimenticios y criar algunos animales domésticos como las aves; estas medidas resolverán el problema por un mayor tiempo.

Si la persona presenta algún problema ocasionado por deficiencia de vitamina A, además de las medidas anteriores, deberá recibir tratamiento con cápsulas de vitamina A en el Centro de Salud.

DEFICIENCIA DE HIERRO

La deficiencia de hierro ocasionada por el bajo consumo de alimentos ricos en este mineral, producen en la persona una enfermedad llamada anemia. La persona que padece anemia, presenta los siguientes signos y síntomas:

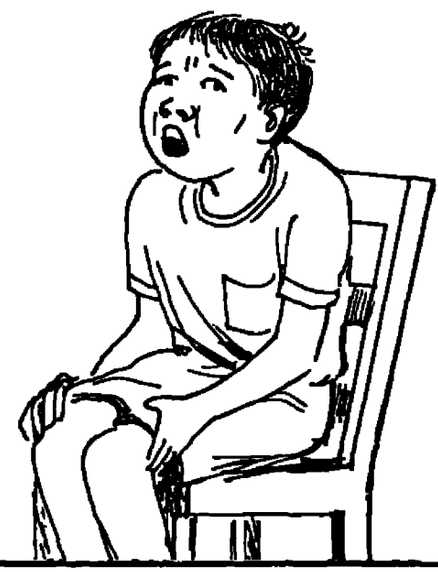
* Pérdida del aliento al menor esfuerzo.

* El lado interno de los labios o de los párpados inferiores, que normalmente son rojos, aparecen pálidos, de color rosa o blancos.

* Debilidad

* Palidez

* En algunos casos se hinchan la cara y los pies



Las personas con mayor riesgo a sufrir anemia son las mujeres embarazadas y los niños.

Las mujeres embarazadas con mayor riesgo son:

* Las mujeres de familias muy pobres
* Las que aumentan poco de peso durante el embarazo
* Las que han tenido muchos niños y muy seguidos
* Las que sufren de enfermedades como la tuberculosis
* Las que tienen un bajo consumo de alimentos ricos en hierro.

Los niños que presentan mayor riesgo son:

* Los niños con bajo peso al nacer.
* Los que padecen de desnutrición.
* Los que padecen de parásitos intestinales.
* Los que tienen un bajo consumo de alimentos ricos en hierro.

PREVENCION Y TRATAMIENTO DE LA DEFICIENCIA DE HIERRO

La deficiencia de hierro se previene si tomamos las siguientes medidas:

* Comiendo alimentos ricos en hierro como la moronga, hígado, riñones, carnes, frijoles y hojas verdes.

* Comiendo alimentos ricos en vitamina C, como las frutas, verduras y hojas verdes.

* Evitando los parásitos, tomando medidas de higiene como el lavado de manos, después de hacer las necesidades del cuerpo y antes de preparar, servir y consumir los alimentos.

Si la persona ya tiene anemia, además de lo recomendado anteriormente, debe tomar pastillas que contengan hierro.

La mujer embarazada debe tomar pastillas que contengan hierro para prevenir la anemia.

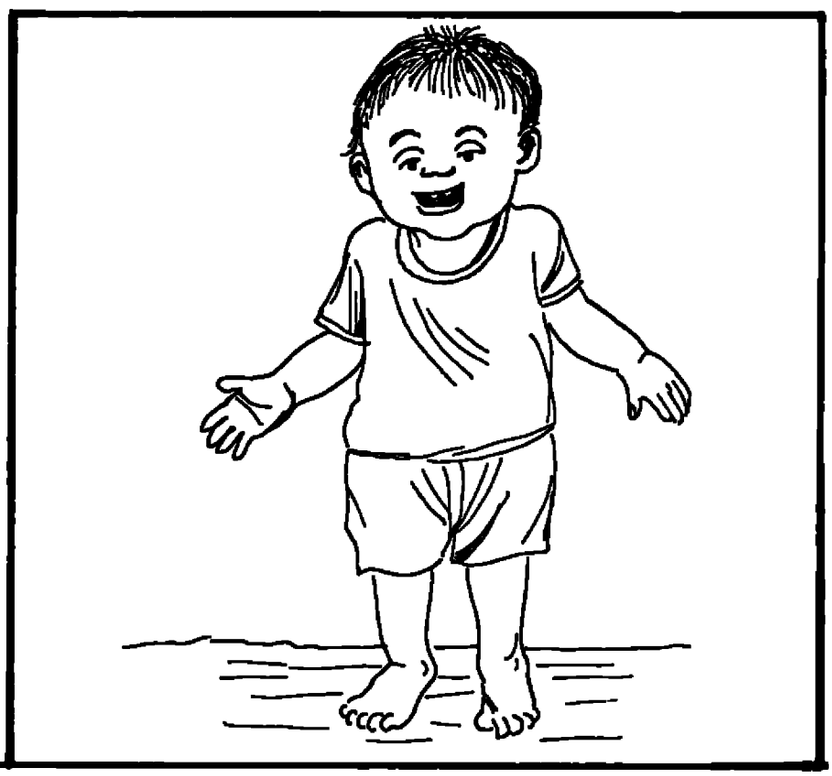
DEFICIENCIA DE YODO

La deficiencia de Yodo, ocasionada por el bajo consumo de alimentos ricos en este mineral, produce en la persona una enfermedad llamada bocio o güegüecho.

La persona que padece bocio, presenta las siguientes características:

Abultamiento de la parte delantera del cuello.

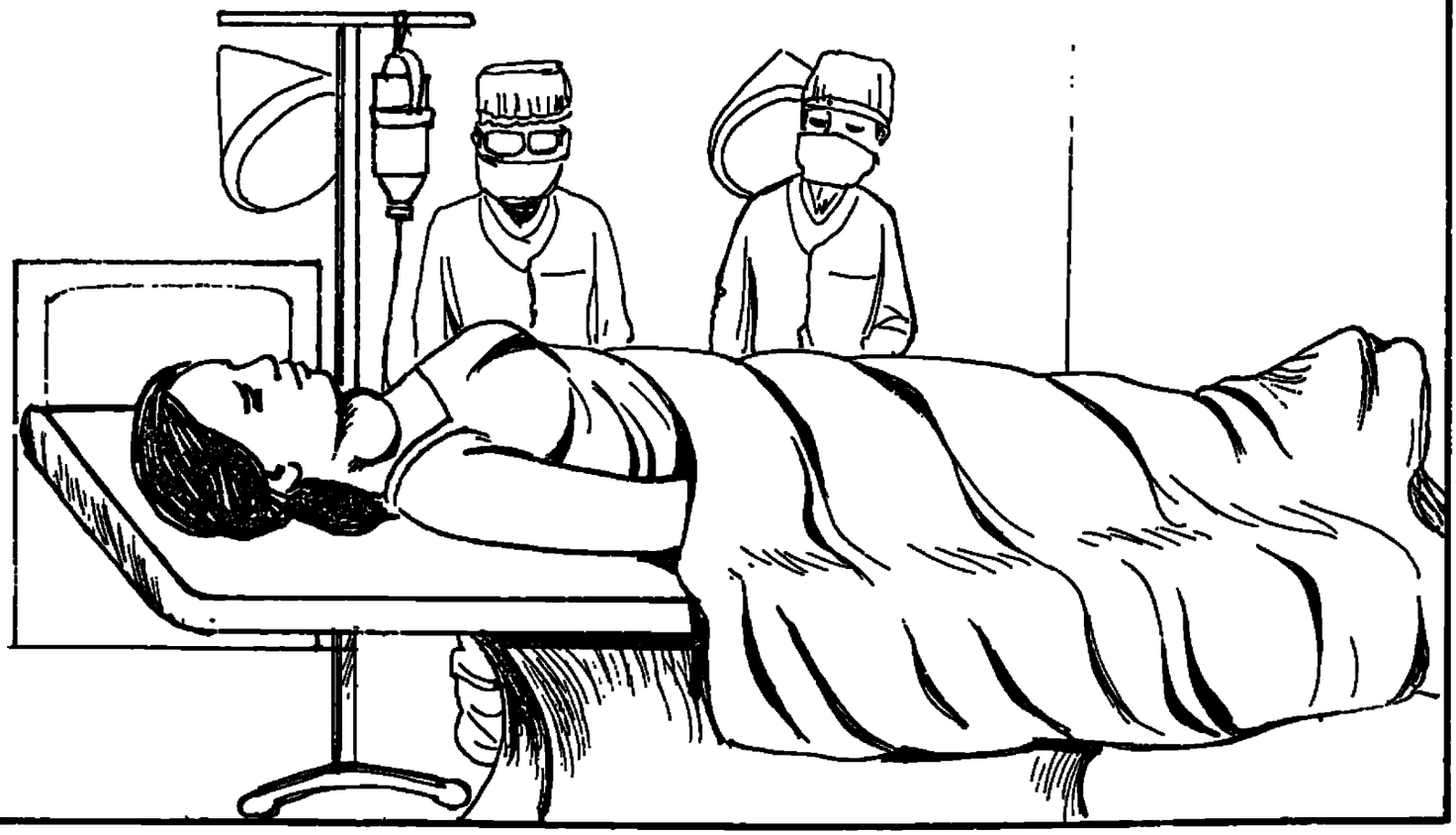
En los niños, hijos de mujeres que tienen bocio, las consecuencias son muy graves y pueden producir problemas en su crecimiento y desarrollo.



PREVENCION Y TRATAMIENTO DE LA DEFICIENCIA DE YODO

Esta enfermedad se puede prevenir consumiendo sal a la cual se le ha agregado yodo, y se encuentra disponible en mercados y pulperías.

En las personas que ya tienen el daño, únicamente se puede tratar a través de una operación.



RECUERDE QUE:

1. Entre las enfermedades producidas por falta de vitaminas y minerales que afectan con mayor severidad a nuestra población están:

   a) Enfermedades en ojos y piel producidas por la falta de vitamina A.

   b) La anemia producida por la falta de hierro.

   c) El bocio o güegüecho producido por la falta de yodo.

2. La deficiencia de vitamina A se previene consumiendo alimentos ricos en esta vitamina como huevos, hígado leche, aceite de pescado, verduras de hojas de color verde oscuro, camote, ayote, papaya, mango, guayaba.

3. La anemia se previene consumiendo hígado, carnes, hojas verdes, frijol; además comiendo frutas y evitando los parásitos.

4. El bocio se previene consumiendo sal a la cual se ha agregado yodo.

La Biblioteca Básica de Alimentación y Nutrición ha sido elaborada por un equipo de profesionales de las siguientes instituciones:

Ministerio de Salud Pública
Instituto Nacional Agrario
Ministerio de Recursos Naturales
Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP)

Con el apoyo financiero de:

OPS/INCAP, FAO (Proyecto GCP/HON/015/NET) y gobiernos de los Países Bajos.

GRAFICENTRO EDITORES
Imprimiendo cultura