

Las vitaminas y los minerales. Protegen de enfermedades.

Revista No. 96

Sabía usted que las vitaminas y los minerales nos mantienen sanos, y que si faltan en la dieta el cuerpo no funciona adecuadamente.

El doctor Antonio Largaespada, encargado del área de Nutrición del Ministerio de Salud, nos explica sobre la importancia que tienen las vitaminas y los minerales en la salud de las personas:

“Uno para vivir sano necesita de alimentos nutritivos, que le den al cuerpo los carbohidratos, las proteínas grasas, vitaminas y minerales necesarios para:

- Crecer, reparar y renovar los tejidos.
- Mantener las funciones de los órganos.
- Proteger de las enfermedades y regular el funcionamiento del cuerpo

Para tener una vida saludable se necesita de las vitaminas y minerales. Como se necesitan en pequeñas cantidades se les llama micronutrientes, pero son muy importantes para la salud y nutrición de las personas.

Los principales micronutrientes son: la vitamina A, el hierro, el yodo, el flúor y el zinc.

Hay etapas en la vida que por falta de los micronutrientes uno puede enfermar o morir.

Durante el embarazo Antes de nacer el niño o la niña recibe de la madre vitaminas y minerales que necesita. En esta etapa es la embarazada la que necesita una alimentación adecuada.

En los dos primeros años de vida

Los niñas y niños crecen muy rápido, se enferman y mueren con más facilidad. En esta edad su vida depende en gran parte de lo que le den de comer, se aconseja que les den los alimentos molidos para que estén espesos.

No se recomienda dar sólo el caldo de los frijoles, porque los nutrientes están en el grano del frijol.

Los adolescentes

Entre los 12, 13, y hasta los 16 años, cuando niños y niñas dan un estirón y su cuerpo está teniendo cambios, necesitan también de una alimentación adecuada y de los micronutrientes, como el hierro para evitar la anemia. En Nicaragua en 1993 se hizo un estudio sobre el consumo de micronutrientes y se conoció que por la falta de una alimentación adecuada había serios problemas de salud y nutrición.

La vitamina A Está relacionada con el crecimiento, la vista y la piel. Su falta causa enfermedades en la piel, la vista y puede provocar ceguera nocturna, y en casos graves pérdida completa de la vista.

Es por eso que desde 1993 se entrega vitamina A en las jornadas de salud, a niños y niñas a partir de los seis meses hasta los cuatro años y medio. Cada año se hacían dos jornadas, y en cada una se entregaba la vitamina A.

A partir del año 2003 se realiza sólo una jornada de salud al año, por lo tanto sólo se entrega una dosis. La situación varió porque en el año 2000 se supo que la situación había mejorado. Ahora, la vitamina A viene en el azúcar.

El hierro

En el año 1993 el estudio confirmó la presencia de casos de anemia. De cada 100 niños y niñas menores de cinco años, 28 tenían anemia. Esa situación se ha mejorado; el último estudio indica que de cada 100 niños y niñas 17 tienen anemia.

La anemia impide a los niños y las niñas crecer bien, les altera el desarrollo del cerebro por lo que les cuesta aprender en la escuela, cualquier cosa les molesta y no quieren jugar. Una población con anemia no aspira a más.

Por la presencia de anemia se ha entregado sulfato ferroso en los puestos y centros de salud. En los últimos años se entrega hierro en forma de sulfato ferroso a través del Programa Comunitario de Salud y Nutrición, PROCOSAN, que ha incorporado a la familia, y a otras instituciones, para su distribución en la comunidad. Desde 1997 la harina de trigo con la que se hace el pan, está fortificada con hierro.

El Yodo

Es importante porque evita el cretinismo y el retardo en el crecimiento y desarrollo de las funciones, o los movimientos de los niños y las niñas. Este problema se puede corregir, pero cuando el niño o niña nace no hay manera de notarlo, y cuando el retardo se nota ya el niño o la niña tiene cerca de un año de vida, y no se puede hacer nada.

Ahora en el Hospital Escuela de León, se le hace un examen al recién nacido, del cordón del ombligo para saber cómo tiene la hormona tiroidea que está relacionada con la producción de yodo, si se detecta que no tiene el nivel adecuado se le da tratamiento y se corrige el problema.

En los adultos la falta de yodo causa el apareamiento del bocio o buche. Para evitar los problemas por falta de yodo se recomienda usar la sal yodada.

El fluor

Ayuda con las defensas del organismo y protege los dientes de las caries que pueden causar otras infecciones, como la meningitis. El flúor se encuentra de manera natural en algunas aguas, como la de Managua, en cambio en la Costa Atlántica, en el Norte y en el Pacífico, no hay flúor en las fuentes de agua, por lo que la población debe preocuparse de consumirlo.

La mitad de los niños y niñas en Nicaragua tienen deficiencia de flúor. En los supermercados se vende una sal con yodo y flúor, esa sal la gente de Managua no la necesita.

El zinc

Ayuda al crecimiento y protege de infecciones; está relacionado a las defensas del cuerpo. A los niños con diarrea se aconseja darles zinc si son menores de 6 meses.

Las deficiencias por micronutrientes se corrigen con una alimentación variada. En la dieta de los nicaragüenses hace falta consumir más frutas y verduras, pescado y vísceras de animales, que es donde están presentes todas estas vitaminas y minerales.

También hay que evitar las bebidas gaseosas y el café, sobre todo a los menores, porque impiden asimilar algunos de estos micronutrientes, principalmente el hierro.