

## ANEXO 1

## Nutrientes en los alimentos

Que un alimento sea o no una buena fuente de nutrientes depende de:

- ▶ la cantidad de nutrientes presentes en el alimento. Los alimentos que contienen una gran cantidad de nutrientes con relación a su aporte de energía se denominan alimentos «ricos en nutrientes» (o «de alta densidad de nutrientes»). Son los alimentos más recomendables, pues ayudan a cubrir las necesidades nutricionales. Este Anexo proporciona una lista de alimentos que contienen cantidades significativas de diferentes nutrientes;
- ▶ la cantidad del alimento consumida normalmente.

**TABLA 1 FUENTES ÚTILES DE NUTRIENTES**

<b>Carbohidratos</b>		
<b>Almidones</b>	<b>Azúcares</b>	<b>Fibra dietética</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ cereales</li> <li>▶ raíces y tubérculos</li> <li>▶ legumbres</li> <li>▶ frutas ricas en almidón</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ frutas dulces</li> <li>▶ azúcar</li> <li>▶ miel</li> <li>▶ alimentos dulces</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ cereales integrales y raíces</li> <li>▶ legumbres</li> <li>▶ verduras (hortalizas)</li> <li>▶ frutas</li> </ul>
<b>Grasas</b>		
<b>Con alto contenido de ácidos grasos insaturados</b>	<b>Con alto contenido de ácidos grasos saturados</b>	<b>Con alto contenido de ácidos grasos trans</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ la mayoría de los aceites vegetales (p. ej. de girasol, maíz, soja, oliva)</li> <li>▶ cereales integrales o de grano entero</li> <li>▶ cacahuete o maní, soja, semillas de girasol, ajonjolí y otras semillas oleaginosas</li> <li>▶ pescados grasos</li> <li>▶ aguacate (o palta)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ mantequilla, manteca animal</li> <li>▶ leche entera</li> <li>▶ vísceras, grasas de la carne de vacuno, cerdo y ave</li> <li>▶ aceite de coco</li> <li>▶ aceite de palma roja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ margarina y manteca vegetal</li> <li>▶ manteca y grasa para cocinar</li> </ul>

<b>TABLA 1 FUENTES ÚTILES DE NUTRIENTES (Continuación)</b>	
<b>Proteínas</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ leche materna</li> <li>▶ leche de diferentes animales</li> <li>▶ huevos</li> <li>▶ carne, vísceras de animales, aves y pescados</li> <li>▶ legumbres secas o maduras: frijoles o porotos, soja, arvejas, lentejas, garbanzos</li> <li>▶ cereales, si se consumen en grandes cantidades</li> </ul>	
<b>Hierro</b>	
<p><b>Fácilmente absorbido</b> (buena biodisponibilidad)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ hígado, sangre y otras vísceras</li> <li>▶ carne de animales, aves y pescado (mientras más roja es la carne, más hierro contiene)</li> <li>▶ leche materna</li> </ul>	<p><b>Mal absorbido</b> (mala biodisponibilidad) a menos que se consuma simultáneamente con carne, vísceras, aves o pescado, o alimentos ricos en vitamina C</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ legumbres</li> <li>▶ cereales integrales o de grano entero</li> <li>▶ harinas enriquecidas</li> <li>▶ amaranto, espinaca y otras hortalizas de hojas de color verde oscuro</li> </ul>
<b>Zinc</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ carnes y vísceras</li> <li>▶ pescado y aves</li> <li>▶ insectos comestibles</li> </ul>	
<b>Vitamina A</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ hígado y riñones</li> <li>▶ yema de huevo</li> <li>▶ leche materna, particularmente calostro</li> <li>▶ grasa de la leche, mantequilla y queso</li> <li>▶ pescado entero desecado (incluyendo el hígado)</li> <li>▶ aceite de palma roja fresco sin refinar</li> <li>▶ hortalizas de color naranja, p.ej. zanahorias y zapallo</li> <li>▶ mangos y papayas maduros</li> <li>▶ camote amarillo o naranja</li> <li>▶ hortalizas de color verde oscuro, p.ej. acelga, espinaca, amaranto, col (mientras más oscuro sea el color verde, mayor es el contenido de vitamina A)</li> <li>▶ maíz amarillo y bananas amarillas, si se consumen en grandes cantidades</li> </ul>	

**TABLA 1 FUENTES ÚTILES DE NUTRIENTES (Continuación)****Folato**

- ▶ frijoles, lentejas y cacahuete (maní)
- ▶ hortalizas frescas, particularmente las de hojas verdes
- ▶ hígado y riñones
- ▶ leche materna
- ▶ huevos
- ▶ cereales, si se comen en grandes cantidades (harinas enriquecidas)

**Vitamina C**

- ▶ frutas frescas, p.ej. cítricos (naranja, lima, limón), guayaba, kiwi, maracuyá
- ▶ verduras frescas, p. ej. de hojas verdes, tomates, pepinos
- ▶ leche materna
- ▶ raíces y frutas frescas, si se consumen en grandes cantidades



**TABLA 2 APOORTE DE ENERGÍA, PROTEÍNAS Y GRASA DE ALGUNOS ALIMENTOS**

ALIMENTOS	% PC	en 100 g de parte comestible			
		Energía	Proteínas	Grasa	Hidratos de Carbono
		kcal	g	g	g
<b>Cereales</b>					
Pan, blanco	100	261	7,7	2,0	53,1
Maíz					
▶ integral, harina	100	353	9,3	3,8	70,4
▶ refinada, harina	100	368	9,4	1,0	80,4
▶ gruesa, papilla*	100	105	2,6	0,3	23,0
▶ fina, papilla*	100	54	1,4	-	12,1
Arroz, pulido					
▶ crudo	100	361	6,5	1,0	81,5
▶ cocido*	100	123	2,2	0,3	27,9
<b>Raíces ricas en almidón y frutas</b>					
Casava, yuca o mandioca					
▶ fresca	74	149	1,2	0,2	35,6
▶ seca o harina	100	344	1,6	0,5	83,3
▶ fresca, hervida*	100	149	1,2	-	36,1
Plátanos, crudos	66	135	1,2	0,3	31,9
Papas, crudas	80	79	2,1	0,1	17,4
Camote, crudo	80	105	1,7	0,3	23,9
<b>Legumbres</b>					
Frijoles y arvejas, secas y crudas	100	333	22,6	0,8	58,9
Garbanzos crudos***	100	349	18,2	6,2	57,7
Lentejas crudas***	100	326	24,0	1,3	57,4
Frijol de soja, seco y crudo	100	416	36,5	20,0	22,5
<b>Semillas oleaginosas</b>					
Cacahuete o maní seco, crudo**	100	632	23,7	49,7	22,4
Nueces***	100	498	12,8	50,1	23,1
Semilla de girasol, cruda	100	605	22,5	49,0	18,5

<b>TABLA 2 (Continuación)</b>					
<b>ALIMENTOS</b>	% PC	en 100 g de parte comestible			
		Energía	Proteínas	Grasa	Hidratos de Carbono
		kcal	g	g	g
<b>Alimentos de origen animal</b>					
Leche materna	100	70	1,0	4,4	6,6
Leche de vaca	100	61	3,3	3,3	4,5
Huevos	88	158	12,0	11,2	2,3
Carne de vacuno**	100	123	21,4	3,1	2,4
Carne de cerdo, pulpa**	100	132	21,2	4,4	1,8
Carne de cerdo, chuleta**	100	287	20,6	22,3	1,0
Carne de cordero, chuleta***	100	203	18,8	11,6	5,3
Carne de cabra	100	161	19,5	7,9	3,0
Carne de ave	67	140	20,0	7,0	0,0
Hígado de vacuno**	100	135	20,0	4,6	3,3
Salchicha o vienesa***	100	318	12,5	29,7	1,0
Carne de pescado, fresca	100	90	18,4	0,8	2,3
Carne de pescado, seca y salada	100	255	47,0	7,4	0,1
<b>Aceites, grasas y azúcar</b>					
Aceites comestibles y manteca	100	900	0	100,0	0,0
Mantequilla/margarina	100	718	0	82,0	0,0
Azúcar	100	400	0	0	100,0

**Notas:**

kcal = kilocalorías

% PC = porcentaje de parte comestible del alimento

- = traza

\* = valores calculados. Por ejemplo, la cantidad de harina en papilla de maíz gruesa y fina varía. Estos son sólo valores aproximados.

\*\* = FAO/LATINFOODS: 2003. Tabla de composición de alimentos de América Latina. <http://www.rlc.fao.org/bases/alimento>

\*\*\* = Facultad de Ciencias Químicas y Farmacéuticas. Universidad de Chile. 1990. Tabla de Composición Química de Alimentos Chilenos. 8ª edición. Santiago.

Fuente: FAO, 1995.

<b>TABLA 3 NUTRIENTES EN ALIMENTOS SELECCIONADOS</b>		
<b>Alimento</b>	<b>Fuente rica en:</b>	<b>Fuente útil de:</b>
Cereales	Almidón, fibra	Proteínas Vitaminas del complejo B Algunos minerales
Raíces ricas en almidón y frutas	Almidón, fibra	Algunos minerales Vitamina C, si son frescas Vitamina A, si es amarilla
Legumbres	Almidón, proteínas, fibra	Vitaminas del complejo B Algunos minerales
Semillas oleaginosas	Grasa, proteínas, fibra	Vitaminas del complejo B Algunos minerales
Carnes y pescados	Proteínas, hierro, zinc	Otros minerales Algunas vitaminas
Hígado (de cualquier origen)	Proteínas Hierro Zinc Vitamina A Folato Otras vitaminas	-
Leche y productos lácteos	Grasa Proteínas Algunos minerales (calcio, fósforo) Algunas vitaminas	-
Leche materna	Grasa Proteínas La mayoría de las vitaminas y minerales, excepto hierro	Hierro
Huevos	Proteínas Vitaminas	Grasa Minerales (excepto hierro)
Grasas y aceites	Grasa	
Hojas de color verde medio a oscuro	Vitamina C Folato	Proteínas Algo de hierro Fibra Vitamina A
Hortalizas de color naranja	Vitamina A Vitamina C	Minerales Fibra
Frutas de color naranja	Fructosa Vitamina A Vitamina C	Fibra
Frutas cítricas	Fructosa Vitamina C	-

Fuente: Adaptado de Burgess et al. 1994.

## ANEXO 2

## Necesidades de energía y nutrientes

Use la tabla siguiente para comparar las necesidades de energía y nutrientes de los diferentes miembros de la familia

TABLA 4 INGESTAS DIARIAS RECOMENDADAS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES									
Sexo/edad	Peso	Energía	Proteínas	Calcio	Hierro	Zinc	Vit. A ER	Vit. C	Folato EFD
	Kg	kcal	g	mg	mg	mg	mcg	mg	mcg
<b>Ambos sexos</b>									
0-6 meses	6,0	525	16,2	400	0 <sup>a</sup>	1,1	375	25	80
6-11 meses	8,9	710	19,6	400	9	0,8	400	30	80
1-3 años	12,1	1.025	19,3	500	6	8,3	400	30	160
4-6 años	18,2	1.350	27,3	600	6	10,3	450	30	200
7-9 años	25,2	1.700	36,7	700	9	11,3	500	35	300
<b>Niñas</b>									
10-18 años	46,7	2.000	56,0	1.300	14/32 <sup>b</sup>	15,5	600	40	400
<b>Niños</b>									
10-18 años	49,7	2.400	57,5	1.300	17	19,2	600	40	400
<b>Mujeres</b>									
19-65 años	55,0	2.050	55,0	1.000	29/11 <sup>c</sup>	9,8	500	45	400
Embarazadas		+ 278	+ 6,0	1.200	Alto <sup>d</sup>	15,0	800	55	600
Lactantes		+ 450	+17,5	1.000	15	16,3	850	70	500
65 o + años		1.850	55,0	1.300	11	9,8	600	45	400
<b>Hombres</b>									
19-65 años	65	2.600	65,0	1.000	14	14,0	600	45	400
65 o + años		2.150	65,0	1.300	14	14,0	600	45	400

Notas:

kcal = kilocalorías

ER = Equivalentes de retinol

EFD = Equivalentes de folato dietético

Estos valores suponen que:

- ▶ los niños son amamantados con leche materna al menos un año;
  - ▶ los niños mayores y adultos consumen pocas cantidades de alimentos ricos en hierro (p. ej. carnes), otras proteínas de origen animal y alimentos ricos en vitamina C, y una gran cantidad de alimentos básicos, tales como maíz o trigo. Los valores de biodisponibilidad usados para el hierro consideran una biodisponibilidad del 10%, y aquellos usados para el zinc son de baja biodisponibilidad;
  - ▶ los adultos tienen una actividad física moderada.
- a Los bebés de término nacen con suficientes reservas de hierro para seis meses.
  - b Cantidad necesaria al iniciarse la menstruación.
  - c Cantidad necesaria al finalizar la menstruación.
  - d En adolescentes y mujeres embarazadas las necesidades son tan altas que se suele recomendar el consumo de suplementos de hierro.

Fuentes: ENERGÍA: FAO, 2004; PROTEÍNAS: OMS, 1985; UNU/Fundación CAVENDES, 1988; MICRONUTRIENTES: FAO/OMS, 2002.

## ANEXO 3

## Bibliografía y Fuentes de información

**Brown, K. y Wuehler, S. (eds).** 2000. Zinc and Human Health. Ottawa, MI.

**Burguess, A. et al.** 1994. Community Nutrition for Eastern Africa. Nairobi, AMREF.

**FANTA/AED.** 2003. Food and Nutrition Implications of Antiretroviral Therapy in Resource Limited Settings. (Revised 2004.) Washington. [http://www.fantaproject.org/downloads/pdfs/tn7\\_ARVs.pdf](http://www.fantaproject.org/downloads/pdfs/tn7_ARVs.pdf)

**FAO.** 1994. Guía para proyectos participativos de nutrición. Roma. <http://www.fao.org/docrep/v1490s/v1490s00.htm>

**FAO.** 1995. Manejo de proyectos de alimentación y nutrición en comunidades. Santiago. <http://www.rlc.fao.org/prior/segalim/accalim/manejo/faodef1.html>

**FAO.** 1996. Guía metodológica de comunicación social en nutrición. Santiago. <http://www.rlc.fao.org/prior/segalim/accalim/comuni/faocom.html>

**FAO.** 1998. Platos típicos de países de América Latina 1998. Santiago. <http://www.rlc.fao.org/prior/segalim/accalim/10050.htm>

**FAO.** 2001. Guía para la gestión municipal de programas de seguridad alimentaria y nutrición. Santiago. <http://www.rlc.fao.org/prior/segalim/accalim/guiamuni/>

**FAO.** 2002. Mejorando la nutrición a través de huertos y granjas familiares. Manual de capacitación para trabajadores de campo en América Latina y el Caribe. Roma. <http://www.fao.org/docrep/v5290s/v5290s00.htm>

**FAO/OMS.** 2002. Human vitamin and mineral requirements. Informe de una reunión consultiva conjunta de expertos. Roma. FAO. [http://www.fao.org/documents/show\\_cdr.asp?url\\_file=/DOCREP/004/Y2809E/y2809e00.htm](http://www.fao.org/documents/show_cdr.asp?url_file=/DOCREP/004/Y2809E/y2809e00.htm)

**FAO.** 2003. Educación en nutrición para la enseñanza básica. Santiago.  
<http://www.rlc.fao.org/prior/segalim/accalim/educa>

**FAO/OMS.** 2003. Aprender a vivir con el VIH/SIDA. Manual sobre cuidados y apoyo nutricionales a los enfermos de VIH/SIDA. Roma. FAO.  
[http://www.fao.org/documents/show\\_cdr.asp?url\\_file=/docrep/006/y4168s/y4168s00.htm](http://www.fao.org/documents/show_cdr.asp?url_file=/docrep/006/y4168s/y4168s00.htm)

**FAO/LATINFOODS.** 2003. Tabla de composición de alimentos de América Latina.  
<http://www.rlc.fao.org/bases/alimento>

**FAO.** 2004. Human energy requirements. Report of a Joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation. FAO Food and Nutrition Technical Paper Series N° 1. Rome.  
[http://www.fao.org/documents/show\\_cdr.asp?url\\_file=/docrep/007/y5686e/y5686e00.htm](http://www.fao.org/documents/show_cdr.asp?url_file=/docrep/007/y5686e/y5686e00.htm)

**INACG.** 2002. Anemia, deficiencia de hierro y anemia ferropriva. Washington.  
<http://www.unsystem.org/scn/Publications/AnnualMeeting/INACG%20anemia%20ID%20IDA%20Spanish.pdf>

**IVACG.** 2002. Acuerdos de Annecy para la apreciación y el control de la deficiencia de Vitamina A. Washington.  
<http://ivacg.ilsa.org/file/Annecy%20Span.pdf>

**Linkages/AED.** 1999. Preguntas más frecuentes sobre el sistema de apoyo de madre a madre para la lactancia materna. Hoja de preguntas más frecuentes. Washington.  
<http://www.linkagesproject.org/media/publications/frequently%20asked%20questions/FAQMTMSp.pdf>

**Linkages/AED.** 2002. Essential health sector actions to improve maternal nutrition in Africa. Washington.  
<http://www.linkagesproject.org/media/publications/Technical%20Reports/EHSAbrief.pdf>

**Linkages/AED.** 2002. Nacimiento, iniciación de la lactancia materna y los primeros siete días después del nacimiento. Datos importantes sobre alimentación. Washington.  
<http://www.linkagesproject.org/media/publications/facts%20for%20feeding/FFF0-7daysSp.pdf>

**Linkages/AED.** 2002. Lactancia maternal exclusiva: La única fuente de agua que necesita un bebé. Hoja de preguntas. Washington.  
<http://www.linkagesproject.org/media/publications/frequently%20asked%20questions/FAQWaterSp.pdf>

**Linkages/AED.** 2005. Nutrition Job Aids. Regions with Low HIV Prevalence. (Revisado abril 2005.) Washington.  
<http://www.linkagesproject.org/media/publications/Tools/JobAidsLowHIV.pdf>

**Linkages/AED.** 2002. Prevention of mother-to-child transmission of VIH in Asia: practical guidance for programs. Washington.  
<http://www.aed.org/ghpnpubs/publications/1-pmtct-asia-practicalguidance.pdf>

**McLaren, D. y Frigg, M.** 2001. SIGHT AND LIFE guidebook on vitamin A in health and disease. Second edition. Task Force Sight and Life. Basilea. Suiza.  
<http://www.sightandlife.org/booksSALpdf/GBeng.pdf>

**MINISTERIO DE SALUD DE CHILE.** 2005. Guía de alimentación del niño/a menor de 2 años. Guía de alimentación hasta la adolescencia. Santiago de Chile. Departamento de Nutrición y Ciclo Vital. División de Prevención y Control de Enfermedades. Ministerio de Salud.  
[http://www.minsal.cl/ici/nutricion/Guia\\_Alimentacion.pdf](http://www.minsal.cl/ici/nutricion/Guia_Alimentacion.pdf)

**OMS.** 1985. Necesidades de energía y de proteínas. Serie de Informes Técnicos N° 724. Ginebra.

**OMS.** 2000. Complementary Feeding. Family foods for breastfed children. Ginebra.  
[http://www.who.int/child-adolescent-health/publications/NUTRITION/WHO\\_FCH\\_CAH\\_00.6.htm](http://www.who.int/child-adolescent-health/publications/NUTRITION/WHO_FCH_CAH_00.6.htm)

**OMS.** 2000. Management of the child with a serious infection or severe malnutrition. Ginebra.  
[http://www.who.int/child-adolescent-health/publications/referral\\_care/Referral\\_Care\\_en.pdf](http://www.who.int/child-adolescent-health/publications/referral_care/Referral_Care_en.pdf)

**OMS.** 2001. Iron deficiency anaemia assessment, prevention and control. A guide for programme managers. Ginebra.  
[http://www.who.int/nut/documents/ida\\_assessment\\_prevention\\_control.pdf](http://www.who.int/nut/documents/ida_assessment_prevention_control.pdf)

**OMS.** 2003. Nutrient requirements of people living with VIH/AIDS. Report of a technical consultation 13-15 May 2003. Ginebra.

[http://www.who.int/nut/documents/hivaids\\_nut\\_require.pdf](http://www.who.int/nut/documents/hivaids_nut_require.pdf)

**OMS/FAO.** 2003. Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas Informe de una Consulta Mixta de Expertos OMS/FAO. Serie de Informes Técnicos N° 916. Ginebra.

<http://www.fao.org/WAIRDOCS/WHO/AC911S/AC911S00.HTM>

**OMS/UNICEF/FNUAP/ONUSIDA.** 2003. HIV and infant feeding: a guide for health care managers and supervisors (revised). Ginebra. OMS.

[http://www.who.int/child-adolescent-health/New\\_Publications/NUTRITION/HIV\\_IF\\_MS.pdf](http://www.who.int/child-adolescent-health/New_Publications/NUTRITION/HIV_IF_MS.pdf)

**OPS/OMS/ONUSIDA/UNICEF.** 2000. Consejería en VIH y alimentación infantil: Curso de capacitación. Guía del Director. Ginebra. OMS

[http://www.who.int/child-adolescent-health/New\\_Publications/NUTRITION/HIV\\_Inf\\_Feeding/guia\\_director.pdf](http://www.who.int/child-adolescent-health/New_Publications/NUTRITION/HIV_Inf_Feeding/guia_director.pdf)

**PMA.** 2002. Food and Nutrition Handbook. Roma.

**Schmidt-Hebbel H, Pennacchiotti I, Masson L y Mella MA.** 1990.

Tabla de Composición Química de Alimentos Chilenos. 8ª edición. Santiago. Facultad de Ciencias Químicas y Farmacéuticas. Universidad de Chile.

**UNU/FUNDACIÓN CAVENDES.** 1988. Guías de alimentación. Bases para su desarrollo en América Latina. Caracas. Informe de la Reunión de la Universidad de las Naciones Unidas y la Fundación Cavendes. En: Arch Latinoamer Nutr 1988; 38: 376-426.

<http://www.iacd.oas.org/Educa135/Venezuela2000/venezuela2000.htm>

## Direcciones de las fuentes de información mencionadas y de otras publicaciones sobre nutrición:

- AMREF** Fundación para la Medicina y la Investigación en África  
P.O. Box 27691  
00506 Nairobi, Kenya  
Correo electrónico: amrefbooks@amrefhq.org
- FANTA/AED** Food and Nutrition Technical Assistance Project  
Academy for Educational Development  
1825 Connecticut Ave., NW  
Washington, DC 20009, Estados Unidos de América  
Correo electrónico: fanta@aed.org
- FAO** Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación  
Grupo de Ventas y Comercialización  
Viale delle Terme di Caracalla  
00100 Roma, Italia  
Correo electrónico: Publications-sales@fao.org  
Solicitar ejemplares gratuitos escribiendo al Director de la Dirección de Nutrición y Protección del Consumidor  
Correo electrónico: nutrition@fao.org
- INACG** International Nutritional Anemia Consultative Group  
ILSI Human Nutrition Institute  
One Thomas Circle, NW, Ninth Floor  
Washington, DC 20005-5802, Estados Unidos de América  
Correo electrónico: hni@ilsi.org
- IVACG** Grupo Consultivo Internacional de Vitamina A  
ILSI Human Nutrition Institute  
One Thomas Circle, NW, Ninth Floor  
Washington, DC 20005-5802, Estados Unidos de América  
Correo electrónico: hni@ilsi.org
- Linkages/AED** Proyecto Linkages  
Academia para el Desarrollo Educativo  
1825 Connecticut Ave.  
Washington, DC 20009, Estados Unidos de América  
Correo electrónico: linkages@aed.org

- MI** The Micronutrient Initiative  
P.O. Box 56127  
250 Albert St.  
Ottawa, Ontario  
Canadá K1R 7Z1  
Correo electrónico: mi@micronutrient.org
- OMS** Organización Mundial de la Salud  
Comercialización y Difusión  
20, Ave. Appia  
CH-1211 Ginebra 27, Suiza  
Correo electrónico: bookorders@who.int  
Solicitar copias sin costo escribiendo al Director del  
Departamento de Nutrición para la Salud y el Desarrollo
- PMA** Programa Mundial de Alimentos  
Via Cesare Giulio Viola 68  
Parco dei Medici  
00148 Roma, Italia  
Correo electrónico: wfpinfo@wfp.org
- SCN** Comité Permanente de Nutrición del Sistema de las  
Naciones Unidas  
OMS  
20, Ave. Appia  
1211 CH- Ginebra 27, Suiza  
Correo electrónico: scn@who.int
- TALC** Teaching-aids At Low Cost  
P.O. Box 49  
St. Albans  
Herts AL1 5TX  
Reino Unido  
Correo electrónico: info@talcuk.org
- Task Force  
SIGHT and LIFE** P.O. Box 2116  
CH-4002 Basilea, Suiza  
Correo electrónico: sight.life@dsm.com
- UNICEF** Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia  
Sección de publicaciones  
3 United Nation Plaza  
Nueva York, NY 10017, Estados Unidos de América  
Correo electrónico: pubdoc@unicef.org

## Glosario

**Adolescencia:** período entre los 10-18 años de edad, cuando los niños están creciendo hacia la adultez.

**Alimentación complementaria:** alimentación de un niño pequeño con alimentos que se añaden a la leche materna o a sustitutos de la leche materna.

**Alimentación de reemplazo:** alimentación de un bebé que no recibe leche materna, y que sin embargo cubre todas las necesidades del niño. Durante los primeros seis meses de vida este alimento debe ser una fórmula sustituta de la leche materna.

**Alimentos enriquecidos:** alimentos a los cuales se ha añadido una determinada cantidad de un nutriente para mejorar su valor nutricional. Ejemplos son: sal enriquecida con yodo, harinas de cereales con vitaminas del complejo B y hierro.

**Alimentación saludable:** una alimentación que proporciona una cantidad y variedad de alimentos suficiente para cubrir las necesidades de energía y de nutrientes de una persona.

**Anemia:** trastorno de una persona que tiene un bajo nivel de hemoglobina o de hematocritos en la sangre, generalmente a causa de la deficiencia de hierro. La falta de folato, vitamina B12, vitamina A y otros nutrientes pueden ser otras causas nutricionales adicionales. La malaria, infecciones con parásitos o lombrices, otras infecciones (como VIH/SIDA), o hemorragias también pueden ser causa de anemia.

**Deficiencia de hierro:** un nivel bajo de hierro en la sangre u otros tejidos que impide al cuerpo funcionar de forma adecuada. Ocurre cuando una persona ha usado sus reservas de hierro y absorbe una cantidad de hierro insuficiente de los alimentos para satisfacer sus necesidades. La deficiencia de hierro se manifiesta mayoritariamente como anemia. Es común cuando la cantidad de hierro en la alimentación es baja, y/o el hierro de los alimentos es pobremente absorbido (p. ej. el tipo de hierro que se encuentra sobre todo en los alimentos de origen vegetal).

**Índice de masa corporal (IMC):** indicador que estima la cantidad de grasa corporal de una persona.  $IMC = \text{peso (en kg)} / \text{el cuadrado de la estatura (m}^2\text{)}$  (ver Tema 11). Un IMC entre 18,5 y 24,9 representa un estado nutricional normal (ver conceptos de sobrepeso y obesidad).