



Harina Fortificada

con hierro, ácido fólico
y vitaminas del complejo B.

Inducción, Educación y Promoción de
**Harina de Trigo Fortificada con Hierro,
ácido fólico, y vitaminas del complejo B**
Guía de Orientación Básica para el Trabajo Comunitario

No. 3

Colección de Nutrición

Serie de Guías, Manuales y Protocolos

Santo Domingo, República Dominicana

Junio, 2009



Inducción, Educación y Promoción de la Harina de Trigo Fortificada con Hierro, Ácido Fólico y Vitaminas del Complejo B
Guía de Orientación Básica para el Trabajo Comunitario
© SESPAS, Nutrición

No. 3
Colección de Nutrición
Serie de Guías, Manuales y Protocolos

Primera edición en República Dominicana
Junio, 2009

ISBN: 978-9945-436-33-4

Edición bajo el cuidado de: Nutrición de la SESPAS

Impreso en Print Plus
Santo Domingo, República Dominicana
Printed in Dominican Republic

Todos los derechos reservados. Se autoriza la reproducción y difusión del material contenido en esta publicación para fines educativos u otros propósitos no comerciales sin previa autorización de los titulares de los derechos de autor, siempre que se especifique claramente la fuente. Se prohíbe la reproducción del material contenido en este producto informativo para fines comerciales sin previa autorización escrita de los titulares de los derechos de autor. Las solicitudes para obtener tal autorización deberán dirigirse a:

Subsecretaría de Nutrición, SESPAS
Calle Homero Hernández esquina avenida Tiradentes
Ensanche La Fe, Santo Domingo
República Dominicana



CONTENIDO

Palabras del Sr. Secretario de Estado de Salud Pública y Asistencia Social	Pág. 4
Palabras de la Sra. Sub-Secretaria de Nutrición	Pág. 5
Introducción	Pág. 7
Los Micronutrientes	Pág. 9
Beneficios de Los Micronutrientes	Pág. 10
Fuentes de Micronutrientes en los Alimentos	Pág. 11
Fortificación de Alimentos	Pág. 12
Alimentos Fortificados en República Dominicana	
Hierro	
Fuentes de Alimentos Ricos Hierro	Pág. 13
Ácido Fólico	
Fuentes de alimentos ricos en Ácido Fólico	Pág. 14
Vitaminas del complejo B	Pág. 15
Fuentes de alimentos ricos en vitaminas del complejo B	
Fortificación de la Harina de trigo	Pág. 16
Beneficios de la Harina de trigo fortificada	Pág. 17
Función del Agente Comunitario dentro de la Estrategia de Movilización Comunitaria	Pág. 18



Programa Nacional de Fortificación de Alimentos.

La Secretaría de Estado de Salud Pública y Asistencia Social -SESPAS- en cumplimiento con su rol rector del Sistema Nacional de Salud, establecido por la Ley General de Salud No. 42-01, ha trazado como política pública de funcionamiento la promoción y coordinación con otras instituciones, a los fines de garantizar la calidad de vida del pueblo dominicano.

En ese sentido, esta gestión definió como una de sus prioridades la estrategia *Tolerancia Cero*, con el objetivo de movilizar a la sociedad en la promoción de la salud, principalmente, en los temas fundamentales trazados en el Plan Nacional de Salud, para que la participación social a todos los niveles se convierta en una realidad del sector.

Sin embargo, para lograr que los diversos actores involucrados en la promoción de la salud puedan ser eficientes, es necesario trazar los lineamientos técnicos básicos que garanticen un manejo profesional, integral y ético de cada una de las temáticas, mediante documentos públicos, de consenso con los expertos de las áreas específicas, que sirvan de instrumento de formación sobre los procesos vinculados a la salud.

Esta *Colección de Nutrición*, que comprende una serie de documentos técnicos sobre programas desarrollados en esa línea de acción de la SESPAS, constituye una herramienta de trabajo para los tomadores de decisión y técnicos de esa área, tanto de instituciones gubernamentales, como de los productores de alimentos y consumidores.

La finalidad de esta **Guía de Orientación Básica para el Trabajo Comunitario para la Inducción, Educación y Promoción de Harina de Trigo Fortificada con Hierro, Ácido Fólico y Vitaminas del complejo B**, es contribuir al fomento de estilos de vida saludables, al control de las deficiencias o excesos en el consumo de alimentos y a la reducción del riesgo de enfermedades relacionadas con la alimentación; a través de información comprensible, que permita a nivel familiar e institucional, cumplir con los objetivos nutricionales trazados en las políticas públicas y programas de Nutrición de la Fortificación de Alimentos.

Agradecemos a quienes con empeño han dedicado parte de su tiempo y experiencia para lograr el diseño y el consenso técnico de esta guía, en particular, a la Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS) y al Instituto de Centroamérica, Panamá y República Dominicana (INCAP). Igualmente, reiteramos nuestro agradecimiento a la iniciativa Alianza Global para Mejorar la Nutrición (GAIN, por sus siglas en inglés), que a través del Banco Mundial, en el marco del Proyecto de Fortalecimiento a la Fortificación de Alimentos, han hecho posible esta publicación.

Dr. Bautista Rojas Gómez

Secretario de Estado de Salud Pública y Asistencia Social

Junio, 2009

La Nutrición es la ciencia que se encarga de estudiar todos los procesos implicados en la ingesta, utilización biológica y asimilación de los nutrientes contenidos en los alimentos, para el funcionamiento adecuado del organismo y el mantenimiento de la salud.

Para lograr su propósito fundamental, que es mantener activo al organismo y en capacidad de dar respuesta a las demandas generadas por los diferentes procesos implicados en ello, es necesario apoyarnos en muchas otras disciplinas y partir del concepto amplio de Seguridad Alimentaria y Nutricional.

La República Dominicana ha logrado la meta trazada para Nutrición, en el marco del compromiso de cumplir con los Objetivos de Desarrollo del Milenio, en cuanto a que alcanzó reducir a más de la mitad el bajo peso para la edad o la desnutrición global en menores de 5 años en el año 2007.

En ese sentido, un análisis comparativo entre las encuestas ENDESA de 1990 y de 2007, muestra que la desnutrición global en menores de 5 años se redujo de 10.4% a 4.2%, cuando la meta se establecía en 5.2% para el año 2015. Es decir, que sobrepasamos el logro de la meta propuesta en la mitad del período a evaluar.

Sin embargo, cuando obviamos los promedios nacionales y analizamos las cifras en los niveles provinciales, observamos que este logro no es homogéneo en todos los rincones del país, lo cual plantea la necesidad de impulsar las intervenciones nutricionales con un enfoque integral y focalizado localmente.

La presente *Colección de Nutrición de la SESPAS* constituye un esfuerzo por sintetizar parte del material bibliográfico que sirve de marco de referencia e instrumento para la promoción de los conceptos nutricionales sobre los cuales están cimentadas las acciones prioritarias, en el marco de la lucha contra los trastornos asociados a la malnutrición en el país.

Esta Colección ha sido agrupada en varias series de libros que comprenden los temas: Planes, Programas y Proyectos; Guías, Manuales y Protocolos; y Materiales de Difusión.

La publicación que en este documento ponemos a disposición de todos los interesados se titula **Guía de Orientación Básica para el Trabajo Comunitario para la Inducción, Educación y Promoción de Harina de Trigo Fortificada con Hierro, Ácido Fólico y Vitaminas del complejo B**, y está ubicada dentro de la Serie de Guías, Manuales y Protocolos de la Colección Nutrición.

Agradecemos a todas las instituciones, profesionales y personalidades que con sus aportes hicieron posible la presente publicación y esperamos que sirva como instrumento de trabajo a quienes tienen la responsabilidad de garantizar de la Seguridad Alimentaria y Nutricional de nuestro país, a diferentes niveles.

Dra. Matilde Vásquez Cabral

Subsecretaria de Estado de Salud en Nutrición





Harina Fortificada

con hierro, ácido fólico
y vitaminas del complejo B.

Te cuido.... desde que eras un sueño.

Yo preparo mis alimentos
con harina de trigo fortificada.

Introducción

El Proyecto de Fortalecimiento de la Fortificación de Alimentos de la República Dominicana es una iniciativa coordinada técnicamente por Nutrición y administrativamente por la Dirección de Desarrollo Estratégico Institucional (DDEI) de la SESPAS, con el financiamiento de la Alianza Global para la Mejorar la Nutrición (GAIN, por sus siglas en inglés), a través del Banco Mundial.

Esta iniciativa apoyará al Programa Nacional de Fortificación de Alimentos con Micronutrientes, que coordina Nutrición de la SESPAS con la asesoría de la Comisión Nacional de Micronutrientes, para promover la prevención y control de la deficiencia de vitaminas y minerales en grupos de alta vulnerabilidad, incluyendo a la población infantil y a las mujeres en edad fértil.

El propósito, en la primera fase del proyecto, es contribuir al fortalecimiento de la Fortificación de Harinas de Trigo con Hierro, Ácido Fólico y Vitaminas del Complejo B y, en una segunda fase, lograr la Implementación de la Fortificación del Azúcar con Vitamina A.

La fortificación de alimentos de consumo masivo, que actualmente se realiza en muchos países alrededor del mundo, es la estrategia de mejor costo beneficio y la más eficiente para brindar a la población los micronutrientes esenciales que son deficitarios en la dieta.

El azúcar, la sal y las harinas de trigo y de maíz fueron los vehículos seleccionados para la adición de los micronutrientes, debido a que son alimentos consumidos por toda la población, de manera casi constante durante todo el año.

Además, al agregar las vitaminas y minerales a estos alimentos, sus cualidades organolépticas, es decir, el aspecto de los mismos en cuanto a su apariencia, olor, sabor y otras características, no sufre ningún tipo de alteración.

Por otro lado, con esta manera de suministrar el nutriente que fortifica a los alimentos no es necesario introducir cambios en los hábitos alimentarios de la población, a los fines de su consumo para llenar los requerimientos diarios.

En el proceso de fortificación de alimentos con micronutrientes, se considera fundamental movilizar el sentido colectivo a nivel del consumidor sobre el valor nutritivo de los alimentos fortificados.



La participación de la sociedad civil organizada en la vigilancia de los alimentos fortificados es fundamental. Por tanto, es de primer orden, continuar con el desarrollo de estrategias para lograr que los consumidores se empoderen sobre el tema y ejerzan el derecho de exigir alimentos debidamente fortificados.

Esta *Guía para el Trabajo Comunitario en la Inducción, Educación y Promoción de harina de trigo fortificada con hierro, ácido fólico y vitaminas del complejo B* constituye una herramienta didáctica, dirigida a promotores de salud, facilitadores y multiplicadores comunitarios de la sociedad civil organizada, fundamentada en informaciones básicas para los consumidores

La Guía está dividida en tres (3) fascículos de orientación, en torno a los alimentos que actualmente se están fortificando en la República Dominicana. Cada fascículo contiene un módulo común sobre los micronutrientes y su importancia y otro específico para cada alimento fortificado descrito.

El papel del Promotor Comunitario es fundamental, pues es el **agente de cambio**, la persona que vive en la comunidad y, de manera crítica y sensible, se compromete en el acompañamiento y promoción de las acciones encaminadas hacia la producción y construcción de conocimientos y aprendizajes significativos.

Su función dentro de la estrategia de Movilización Comunitaria es llegar a la comunidad con mensajes educativos y de concienciación, respecto a los beneficios de consumir alimentos fortificados.

Les exhortamos a que, además de las recomendaciones de esta guía, el promotor tenga en cuenta sus propios conocimientos, experiencias y creatividad, para hacer de la capacitación un verdadero proceso de enseñanza y aprendizaje.

Igualmente, les recomendamos prestar atención a los elementos nuevos que puedan aparecer en el trabajo comunitario, los cuales pueden ser evaluados e integrados en las posteriores revisiones de este material educativo, de manera que sea visto como un proceso en construcción, compartido por todos y todas.



Los Micronutrientes

¿Qué son los micronutrientes?

Los micronutrientes se refieren a las vitaminas y minerales, cuyo requerimiento diario es relativamente pequeño, pero indispensable para los diferentes procesos del organismo y en la garantía del buen funcionamiento del cuerpo humano.

¿Cuáles son los micronutrientes esenciales?

Entre los micronutrientes más importantes tenemos el yodo, el hierro, el calcio, el zinc, las vitaminas A y C, el ácido fólico y demás vitaminas del Complejo B.

Es importante resaltar que todas las vitaminas y minerales son esenciales, pues desarrollan funciones bien específicas e imprescindibles para el desarrollo y funcionamiento adecuado del organismo, lo que hace de estos pequeños nutrientes una necesidad diaria en la dieta.

¿Por qué son importantes?

Porque la deficiencia de micronutrientes afecta, en primera instancia, procesos importantes del organismo, antes de revelar signos físicos aparentes de desnutrición o de enfermedad.

Es por eso que a los trastornos asociados con la falta de los micronutrientes se les llama "*hambres ocultas*". Esto quiere decir que, cuando la deficiencia de los mismos aparece clínicamente o de manera evidente, sus efectos se encuentran en un estado avanzado, ya han alterado la salud y el bienestar de quien la padece.

Su ingesta adecuada garantiza el crecimiento físico, el desarrollo de las funciones para el aprendizaje, la resistencia a las infecciones y la respuesta adecuada a determinados cambios normales en el ciclo de la vida, como los que ocurren durante el embarazo, la lactancia, la niñez, la adolescencia, entre otros.

Las "*hambres ocultas*" constituyen un factor de riesgo importante para las enfermedades infecciosas y otras afecciones que atentan contra la salud infantil, e incluso, se relacionan de manera directa con el aumento de la mortalidad infantil.



¿Cuáles beneficios proporciona el consumo de micronutrientes?

Vitamina A: Mejora la resistencia del organismo a las infecciones y ayuda a prevenir enfermedades como las gastrointestinales y respiratorias, protege la vista y previene la ceguera nocturna y la total.

Vitamina C: Evita las enfermedades infecciosas, ayuda con la cicatrización de las heridas, mantiene el buen estado de la piel, evita el sangrado de las encías y ayuda a la absorción del hierro que contienen los alimentos. La vitamina C también protege contra el cáncer y las enfermedades del corazón.

Ácido Fólico: Es una vitamina del complejo B que ayuda a la formación de la sangre. Su carencia puede provocar anemia, trastornos intestinales y diarrea. Si se llega al embarazo con deficiencia de ácido fólico, existe el riesgo de que haya graves daños en el cerebro y en la médula espinal del recién nacido, muchas veces causando su muerte poco después del parto.

Hierro: Es un mineral esencial de la sangre, lleva oxígeno a todo el organismo, la falta de este mineral ocasiona anemia y trastornos importantes en el crecimiento y desarrollo, en las diferentes etapas del ciclo de vida.

Yodo: Previene el Bocio, (buche en el cuello), el cual se caracteriza por un abultamiento en el cuello. Su aparición en los niños puede alterar su crecimiento y desarrollo, tanto físico como mental.

Calcio: Hace que los huesos y los dientes sean más fuertes. Cuando la alimentación es pobre en calcio ocasiona debilidad en los huesos y dientes, lo cual puede provocar en niñas y niños un bajo crecimiento, y en los adultos porosidad en los huesos, haciendo que se rompan más fácilmente.

Zinc: Es un mineral esencial para el sistema inmunitario del organismo, aumenta su capacidad de defensa ante las enfermedades infecciosas. También se relaciona este micronutriente con el crecimiento y desarrollo, por lo cual es esencial en las embarazadas y en la infancia.

¿Cuáles son las principales fuentes de micronutrientes en los alimentos?

La leche materna es el primer alimento rico en todos los micronutrientes necesarios para los primeros seis meses de vida, momento en que se recomienda de manera exclusiva: "Seno y sólo seno".

Después de esa etapa, la leche materna debe combinarse con la introducción progresiva de los diferentes grupos de alimentos, hasta alcanzar la educación dietética del niño/a, alrededor de los 12 a 24 meses de edad.

Dentro de los demás alimentos, los vegetales y las frutas son fuente principal de muchas vitaminas y minerales (micronutrientes).

Existen otras fuentes de micronutrientes de origen animal como los pescados, la leche, las carnes y derivados de estos alimentos.

De manera industrial, también pueden convertirse algunos alimentos en fuentes importantes de micronutrientes esenciales, como ocurre con aquellos que son sometidos al proceso de fortificación.



La Fortificación de Alimentos con Micronutrientes

¿Qué es la Fortificación de Alimentos?

Es el proceso en el que se escoge un alimento de consumo masivo, el cual es utilizado para agregarle los micronutrientes seleccionados, en cantidades que produzcan mejores beneficios sobre el organismo y eviten enfermedades.

La fortificación de alimentos con vitaminas y minerales es el mejor método para prevenir deficiencias de micronutrientes en poblaciones por su cobertura, fácil absorción y bajo costo por persona.

¿Cuáles son los alimentos actualmente fortificados en la República Dominicana?

Sal con yodo y flúor.

Harina de trigo con hierro, ácido fólico y vitaminas del complejo B.

Harina de maíz con hierro, ácido fólico y vitaminas del complejo B.

Avena con hierro, vitamina A y calcio.

Además de estos alimentos, también se va a implementar en el país la fortificación del azúcar con vitamina A.

¿Cuáles son las ventajas de agregarle micronutrientes a los alimentos?

- 1- No cambia el color ni el sabor del alimento.
- 2- No requiere que las personas cambien sus hábitos alimentarios.
- 3- Hay poca posibilidad de consumo excesivamente alto porque los micronutrientes agregados se incorporan al organismo en cantidades bajas y constantes.
- 4- El costo de la fortificación es bajo, lo cual hace estos alimentos accesibles a la población.

Hierro

¿Qué es el Hierro?

Es un micronutriente esencial, de origen mineral, que realiza varias funciones importantes para el organismo.

¿Cuáles son los beneficios del consumo de Hierro?

- Previene la anemia
- Disminuye el bajo peso al nacer
- Contribuye a la disminución de la mortalidad materna e infantil
- Mejora la capacidad de trabajo
- Ayuda a la concentración y a la memoria
- Estimula el crecimiento en los niños
- Mejora la capacidad de aprendizaje
- Disminuye el riesgo a las infecciones

¿Cuáles son las consecuencias de las deficiencias de Hierro?

- Debilidad y cansancio
- Disminución del apetito, sueño
- Palidez
- Bajo rendimiento escolar
- Mayor riesgo a infecciones
- Uñas quebradizas
- Dolor de cabeza
- Retardo del crecimiento de los niños.

¿Cuáles son las fuentes de alimentos ricos en Hierro?

- Leche Materna.
- Vísceras(hígado, riñón, corazón, entre otras), carnes rojas
- Vegetales verdes anaranjados y amarillos como: espinacas, berro, brócoli, lechuga, zanahorias, auyama.
- Frutas verdes, amarillas y anaranjadas como: mango, melón, lechosa, guayaba.
- En leguminosas: habichuelas rojas, negras y blancas, guandul, lentejas y soya.
- Huevos, pescados, mariscos, algas marinas, entre otros.
- Alimentos fortificados con hierro: harinas de trigo y de maíz, avena, pastas, pan.

Si debe tomar hierro por prescripción médica, como suplemento (en pastillas u otra forma), es recomendable tomarlo con jugos de frutas cítricas tales como: naranja, cereza, piña, limón, toronja, mandarina, entre otras, porque contienen Vitamina C que ayuda a la absorción del hierro. Debe evitar tomar el suplemento con té, café y leche, pues contienen sustancias que disminuyen la absorción del hierro.

Ácido Fólico

¿Qué es el Ácido Fólico?

El ácido fólico es considerado una vitamina que pertenece al complejo B (B9). También se le conoce como folacina o folatos en su forma natural, contenida en los alimentos.

¿Cuáles son los beneficios del consumo de Ácido Fólico?

- Ayuda a la formación del tubo neural del embrión, parte que luego se convierte en el cerebro y en la médula espinal del niño/a.
- Previene la anemia
- Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares y neuronales
- Previene la formación de cánceres



¿Cómo prevenir la deficiencia de Ácido Fólico?

Es muy importante iniciar la alimentación con lactancia materna exclusiva hasta el sexto mes de edad. Luego, se recomienda llevar una dieta balanceada, que incluya a los alimentos ricos en folatos.

Es necesario tomarlo, como suplemento (en pastillas u otra forma) antes de quedar embarazada y continuar durante las primeras 12 semanas del embarazo, cuando el tubo neural está en proceso de convertirse en el cerebro y la médula espinal del bebé.

¿Cuáles son las consecuencias de la deficiencia de Ácido Fólico?

Cuando el tubo neural no llega a cerrarse, los bebés presentan una seria deformación de nacimiento, llamada Defecto del Tubo Neural (DTN). Los DTN más comunes son la espina bífida y la anencefalia.

La espina bífida es una de las causas más importantes de discapacidad y la anencefalia es una condición que se caracteriza porque el bebé nace con el cráneo y el cerebro muy poco desarrollados y muere. También como consecuencia de la deficiencia de Ácido Fólico puede ocurrir:

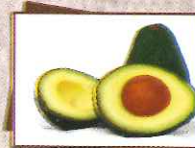
- Nacimientos de niños prematuros y de bajo peso
- Abortos espontáneos o nacimiento de niños sin vida.
- Mala absorción intestinal
- Inflamación de las encías
- Disminución de la fertilidad.

¿Cuáles son las fuentes de alimentos ricos en Ácido Fólico?

- Leche Materna.
- Hígado, yema de huevo
- Verduras: aguacate, habichuelas, remolacha, vainitas, repollitos de Bruselas, espinaca, lentejas, lechuga, brócoli, espinacas, repollo, garbanzos, arvejas.
- Frutas: melones, fresas, kiwis, naranjas
- Alimentos Fortificados con ácido fólico

¿Cuáles son los requerimientos diarios de Ácido Fólico?

Para garantizar los requerimientos diarios necesarios de Ácido Fólico en mujeres en edad fértil, se recomienda tomar diariamente un suplemento que contenga 400 microgramos de este micronutriente.



Vitaminas del Complejo B

¿Qué son las Vitaminas del Complejo B?

El complejo B es una combinación de ocho diferentes vitaminas, solubles en agua y su exceso se elimina en la orina. Por esta razón debe ingerirse diariamente. Algunas personas son más susceptibles que otras a desarrollar deficiencias de una o más de las vitaminas del complejo B.

¿Cuáles son los beneficios del consumo de Vitaminas del Complejo B?

- Mejora el apetito.
- Mejora las funciones y el mantenimiento del sistema nervioso.
- Estimula el crecimiento
- Contribuye al aprendizaje.
- Previene la anemia.
- Aumenta el aprovechamiento y absorción de varios nutrientes.
- Permite el uso de oxígeno por parte de células.
- Mantiene la piel saludable.
- Ayuda a controlar el colesterol y el azúcar en sangre.
- Promueve la salud en los ojos.
- Contribuye a la fertilidad y la salud reproductiva.
- Promueve el crecimiento del pelo y evita su caída
- Contribuye a la salud mental y al estado emocional adecuado.

Las vitaminas del Complejo B llenan al ser humano de vitalidad y energía

¿Cuáles son las fuentes de Vitaminas del Complejo B

- Leche materna.
- Carnes (pollo, hígado, pescado)
- Huevos y productos lácteos
- Habichuelas, lentejas
- Vegetales de hojas color verde oscuro
- Alimentos fortificados: Harinas de maíz y de trigo, pan.

¿Cuáles son las consecuencias de la deficiencia de Vitaminas del Complejo B?

- Fatiga o falta de energía
- Debilidad
- Problemas gastrointestinales
- Dolores y calambres musculares
- Dermatitis o problemas con la piel
- Anemia
- Problemas del sueño
- Caída del cabello
- Falta de apetito
- Retardo del crecimiento
- Conjuntivitis, resequedad, dermatitis de la piel y mucosas, además de úlceras en la boca.



¿Qué es la fortificación de la harina de trigo?

Es el proceso en el cual se añade hierro, ácido fólico y vitaminas del complejo B a la harina de trigo, a fin de prevenir los trastornos nutricionales que ocasionan la falta de alguno de estos micronutrientes.

¿Por qué se seleccionó la harina para la fortificación?

Porque todos consumimos harina en diversas formas, tales como: pan, bollitos, domplin, yaniqueque, empanadas, entre otros, de manera regular en los hogares.

El hierro, ácido fólico y vitaminas del complejo B, en la harina no cambia su color, sabor, olor, ni su apariencia, su costo es bajo y el precio está al alcance de todos.

¿Por qué se le agrega hierro, ácido fólico y vitaminas del complejo B a la harina?

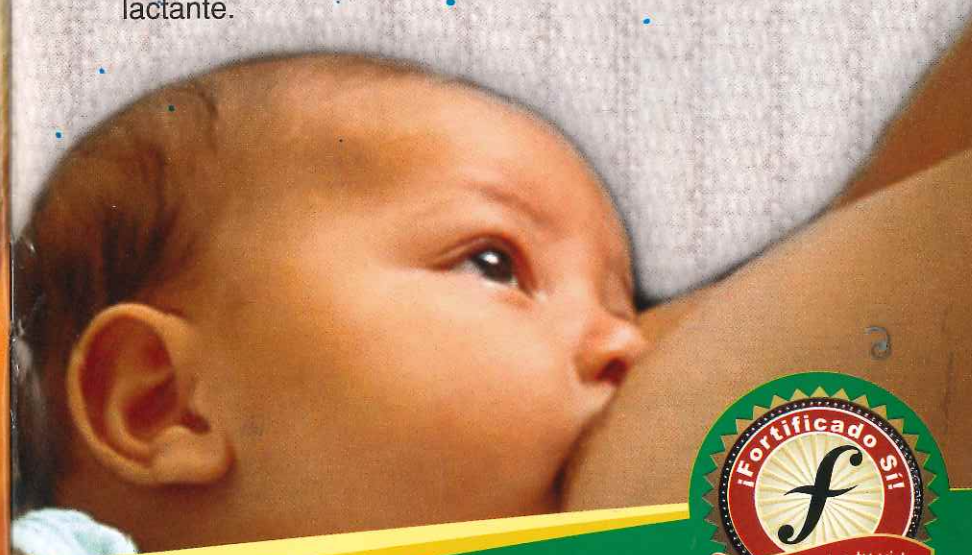
Porque la población dominicana no consume las cantidades apropiadas del hierro, ácido fólico y vitaminas del complejo B en su dieta diaria. De esta manera, asegura que se satisfagan las necesidades en los grupos de la población con mayor riesgo de sufrir esta deficiencia, que se puede llenar a través de las harinas fortificadas.

¿Cuáles son los beneficios de consumir harina fortificada con hierro, ácido fólico y vitaminas del complejo B?

- Previene la anemia
- Disminuye el bajo peso al nacer
- Mejora el apetito
- Disminuye el riesgo a las infecciones
- Estimula el crecimiento en los niños
- Ayuda a la concentración y a la memoria
- Mejora la capacidad de trabajo
- Mejora la capacidad de aprendizaje.
- Mejora las funciones y el mantenimiento del sistema nervioso.
- Ayuda a la formación del tubo neural del embrión, que se convertirá en el cerebro y en la médula espinal del niño.
- Reduce la mortalidad infantil por causas prevenibles
- Mantiene la piel saludable.
- Promueve el crecimiento del pelo y evita su caída.
- Mejora la salud mental y emocional
- Contribuye a la fertilidad y salud reproductiva.
- Previene enfermedades crónicas en el adulto, como las del corazón, el colesterol, la artritis, entre otras.

¿Quiénes deben consumirla?

- Mujeres en edad fértil
- Embarazada y madre lactante.
- Niños y niñas.
- Toda la familia.



Función del Agente Comunitario dentro de la Estrategia de Movilización Comunitaria para que la población general consuma Harina de Trigo Fortificada con Hierro, Ácido Fólico y Vitaminas del Complejo B

La función del Agente Comunitario, dentro de la estrategia de Movilización Comunitaria es la de llegar a la comunidad con mensajes educativos y de concienciación respecto a los beneficios de productos los fortificados, en especial, consumir harina de trigo fortificada con hierro, ácido fólico y vitaminas del Complejo B.

Las actividades de Movilización Comunitaria se realizarán a través de contactos con individuos, grupos y con diferentes instancias de la comunidad, formales e informales.

Algunas acciones incluyen:

Trabajo con Colmaderos

Un actor indispensable dentro del trabajo comunitario es el del Colmadero. Ellos son quienes venden el producto fortificado y quienes están en contacto directo con el consumidor final. Suelen ser personas de confianza, por lo que los consumidores son receptivos a información proveniente de ellos. Los colmaderos son un vehículo esencial de promoción de la harina fortificada.

Se debe llegar a este grupo con la siguiente información:

- Beneficios del producto
- Técnicas de manejo, almacenamiento e higiene del producto
- Protocolo de atención al cliente para la venta de la harina fortificada
- Materiales de comunicación/promoción en el punto de venta
- Exhortarlo a que venda harina fortificada

Acciones/Herramientas:

- Visitas a los establecimientos para orientar y educar a los comerciantes
- Colocación de materiales de comunicación en el punto de venta
- Afiches
- Materiales de promoción en el punto de venta
- Brochure informativo
- Camisetas, gorras, delantales
- Organizar actividades promocionales patrocinadas por el colmado
- Concursos de cocina, utilizando azúcar fortificada
- Competencias deportivas

Trabajo con Juntas de Vecinos, Clubes Sociales y otras agrupaciones comunitarias

Las agrupaciones sociales, ya sea de vecinos, clubes u otros, son un medio importante para incidir en la concienciación y educación de los consumidores, estén organizados formalmente o no. Al agrupar a padres de familia, amas de casa, jóvenes, grupos de oración, estudiantes, etc. se puede llegar a ellos, siendo una manera efectiva para difundir mensajes.

Se debe llegar a este grupo con la siguiente información:

- Beneficios del producto
- Técnicas de manejo, almacenamiento e higiene del producto
- Educación en nutrición y prevención de la deficiencia de micronutrientes, con énfasis en el hierro, el ácido fólico y las vitaminas del Complejo B.
- Exhortarlo a que exija harina fortificada en los establecimientos de venta
- Exhortarlo a que exija en su colmado un correcto almacenamiento
- Exhortarlo a que compre y consuma harina fortificada
- Exhortarlo a que recomiende el consumo del producto a sus pares

Acciones/Herramientas:

- Organizar charlas informativas/educativas, dependiendo del grupo, utilizando materiales educativos como brochures y rotafolios.
- Organizar ferias y concursos de preparación de alimentos con harina fortificada.

Trabajo con Líderes comunitarios y líderes religiosos

Los líderes comunitarios y líderes religiosos suelen ser personas de mucha influencia en una comunidad. Su integración en actividades de promoción es esencial para el éxito de la estrategia.

Se debe llegar a estos grupos con la siguiente información:

- Beneficios del producto
- Exhortarlos a que exijan harina fortificada en los establecimientos de venta de su comunidad
- Exhortarlos a que compren y consuman harina fortificada
- Exhortarlos a que recomienden el consumo del producto a personas en su comunidad

Acciones/Herramientas:

- Organizar charlas informativas/educativas, adecuándolas a los grupos, utilizando materiales educativos como brochures y rotafolios
- Organizar ferias y concursos de preparación de alimentos con harina fortificada.



Fortificados

Esta primera edición de Inducción, Educación y Promoción de la Harina de Trigo Fortificada con Hierro, Ácido Fólico y Vitaminas del Complejo B; Guía de Orientación Básica para el Trabajo Comunitario editada bajo el cuidado de Nutrición de la SESPAS se terminó de imprimir en junio de 2009, en los talleres de la impresora Print Plus. Santo Domingo, República Dominicana

Dale calidad a tu vida.

