# ALIMENTOS FORTIFICADOS

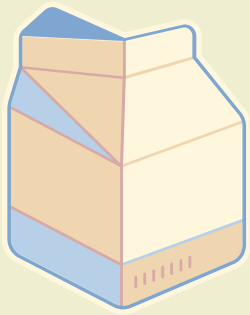
## ¿QUÉ HACE LA FORTIFICACIÓN?

La fortificación se utiliza para **aumentar la cantidad de vitaminas y minerales** en los alimentos y bebidas comunes. Los nutrientes añadidos a los alimentos fortificados incluyen:

- Ácido fólico
- Vitamina A
- Vitamina B6
- Calcio
- Hierro
- Vitamina D

## CÓMO COMPRAR ALIMENTOS FORTIFICADOS

Los alimentos con nutrientes añadidos pueden ser beneficiosos para los niños, las mujeres embarazadas y las personas a las que se les ha diagnosticado una deficiencia de micronutrientes. Los alimentos fortificados **no tienen efectos negativos para la salud** del público en general. **Habla con tu médico** sobre qué alimentos fortificados y suplementos nutricionales podrían mejorar tu salud.

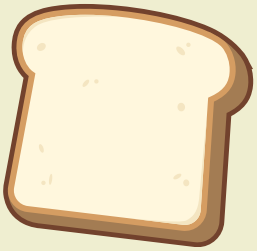


### Productos lácteos

La leche suele estar fortificada con **vitaminas A y D**. Las alternativas vegetales suelen añadir calcio.

### Cereales para el desayuno

Aunque los cereales fortificados pueden contener nutrientes adicionales, **¡ten cuidado con los azúcares añadidos!**



### Pan

Es posible que veas la etiqueta "**enriquecido**" en los panes fortificados con ácido fólico.

GREATER CHICAGO FOOD DEPOSITORY®

La información proporcionada en este recurso proviene de WHO, CDC y Mayo Clinic. Comuníquese con su proveedor de atención primaria para obtener más información.