

La harina de trigo en nuestro país, tanto nacional como la importada, debe estar enriquecida con hierro, ácido fólico y vitaminas del complejo "B".

**Harina de Trigo Enriquecida con Hierro y Vitaminas Tipo C 00**  
*Campos Triguales*

**Ingredientes:**  
Harina de trigo, hierro, niacina, tiamina, ácido fólico, riboflavina, mejoradores de harina INS 1100 e INS 928

**INFORMACION NUTRICIONAL**  
Porción de 50 g de harina (1 taza)

Valor energético/ calórico	Cantidad por porción	% VD (*)
173 kcal=725 KJ	173 kcal=725 KJ	9
Carbohidratos	38 g	13
Proteínas	5 g	7
Grasas / Gorduras totales	0,5 g	1
Grasas / Gorduras saturadas	0 g	0
Grasas / Gorduras trans	0 g	**
Fibra Alimentaria	0,1 g	0
Sodio	0 mg	0
Hierro	2,3 mg	16
Niacina (B3)	1,7 mg	11
Tiamina (B1)	0,25 mg	21
Acido Fólico	0,15 mg	63
Riboflavina (B2)	0,13 mg	10

\*% Valores Diarios con base a una dieta de 2.000.- kcal u 8.400 KJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.

Fecha de envasado / lote:  
Fecha de Vencimiento:  
R.E. Nº:  
R.S.P.A. Nº:

**Harina de Trigo Enriquecida con Hierro y Vitaminas Tipo C 00**

**Campos Triguales**

**MOLINOS EL TRIGAL S.A.**

Peso Neto **1 Kg.**

Industria Paraguaya

ENVASE RECICLABLE PROTEJA EL MEDIO AMBIENTE

1 En la etiqueta debe aparecer indicada la palabra "enriquecida", además de leerse en la información nutricional la cantidad de hierro, ácido fólico y vitaminas del complejo B que contiene la harina.

**Ingredientes:**  
Harina de trigo, hierro, niacina, tiamina, ácido fólico, riboflavina, mejoradores de harina INS 1100 e INS 928

**INFORMACION NUTRICIONAL**

Porción de 50 g de harina (1 taza)

Valor energético/ calórico	Cantidad por porción	% VD (*)
173 kcal=725 KJ	173 kcal=725 KJ	9
Carbohidratos	38 g	13
Proteínas	5 g	7
Grasas / Gorduras totales	0,5 g	1
Grasas / Gorduras saturadas	0 g	0
Grasas / Gorduras trans	0 g	**
Fibra Alimentaria	0,1 g	0
Sodio	0 mg	0
Hierro	2,3 mg	16
Niacina (B3)	1,7 mg	11
Tiamina (B1)	0,25 mg	21
Acido Fólico	0,15 mg	63
Riboflavina (B2)	0,13 mg	10

\*% Valores Diarios con base a una dieta de 2.000.- kcal u 8.400 KJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.

Fecha de envasado / lote:

Fecha de Vencimiento:

R.E. Nº:

R.S.P.A. Nº:

2

La harina de trigo debe estar registrada en el INAN. En la etiqueta debe figurar el Número de R.S.P.A. (Registro Sanitario de Producto Alimenticio) y el Número de R.E. (Registro de Establecimiento).



Si no se cuenta con esos datos, es importante denunciarlo al Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición, al teléfono (021) 294 073 o a la dirección de correo [denuncias@inan.gov.py](mailto:denuncias@inan.gov.py).



Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición

Avda. Santísima Trinidad e Itapúa - Tel/Fax: (595-21) 294 073  
direccion@inan.gov.py - <http://www.inan.gov.py>  
Asunción, Paraguay



**INAN**

Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición

**El ácido fólico beneficia a tu salud y la de tu bebé**



TESÁI HA TEKÓ  
PORÁVE  
Motenondcha  
Ministerio de  
SALUD PÚBLICA  
Y BIENESTAR SOCIAL

**TETĀREKUÁI**  
**GOBIERNO NACIONAL**

Paraguái  
tetyguairã  
mba'e

# ¿Qué es el Acido Fólico?

Es una vitamina del complejo B, también conocida como vitamina B9 o folato, muy importante y necesaria en diferentes etapas de la vida, especialmente previo y durante el embarazo y en la niñez.



## ¿Porqué es importante?

Para el buen desarrollo de una parte del sistema nervioso (tubo neuronal) del bebé, mujeres en edad fértil o embarazadas, deben consumir cantidades adecuadas de Acido Fólico, para prevenir malformaciones del tubo neural, tales como ausencia total o parte del cerebro, espina bífida; y también hendidura del labio y paladar.

También disminuye la posibilidad de dar a luz un bebé prematuro y/o de bajo peso.

# ¿En qué alimentos encontramos Acido Fólico?

Las principales fuentes naturales de Acido Fólico son:

## Verduras de hojas verdes:



Espinaca Berro Acelga Lechuga Brócoli

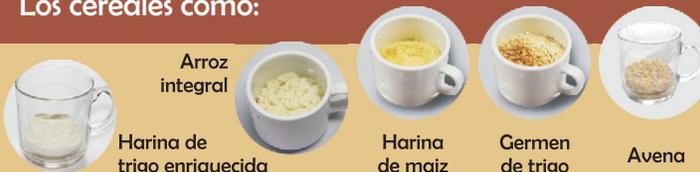
Debemos consumir verduras de hojas verdes crudas o cocidas al vapor para aprovechar al máximo su contenido de ácido fólico.

## Las legumbres como:



Garbanzo Maní Poroto Lenteja Soja

## Los cereales como:



Arroz integral Harina de trigo enriquecida Harina de maíz Germen de trigo Avena

## Las frutas como:



Naranja Limón Pomelo Banana Melón Aguacate

**Una dieta sana y variada que incluya alimentos enriquecidos con Acido Fólico aporta gran parte de esta vitamina.**

Para mujeres en edad fértil con intención de embarazo y las ya embarazadas se recomienda que consuman suplementos de Acido Fólico por lo menos tres meses antes de quedar embarazadas y continuar luego durante los tres primeros meses de embarazo. Es fundamental que acudan lo antes posible al establecimiento de salud para recibir consejos sobre los cuidados previos y durante el embarazo.



Todas las mujeres embarazadas deben recibir suplemento de ácido fólico, pero hay grupos de mayor riesgo:

- ▶ Mujeres que tengan antecedentes familiares o hijos con malformaciones de tubo neural.
- ▶ Mujeres con dietas insuficientes o con problemas de alcoholismo.
- ▶ Pacientes con VIH, mieloma o leucemias agudas, síndromes hemolíticos o síndromes de mal absorción intestinal o sometidos a hemodiálisis crónica.

Si alguna mujer pertenece a uno de estos grupos debe seguir estrictamente las indicaciones que realice el personal de salud.