

Curación y crecimiento rápidos.

Corazón y músculos fuertes.

¿Porque yo necesito vitaminas y minerales?

Energía y alerta mental.

Sistema immune y sanguineo saludable.



Mi familia es saludable desde que empezamos la fortificación de alimentos en casa cada día con los micronutrientes Nora Lynne.



Yo estoy alimentando a mi bebé con pure de frutas y vegetales, huevos cocidos, con sal yodada y aceite. Todo fortificado con micronutrientes.

En comunidades que están luchando por mejorar la nutrición familiar, huevos cocidos y molidos son ideales para la fortificación de alimentos:

- 2 huevos por día para el niño que esta creciendo.
- 3 huevos para las mujeres de 15-49 años.
- Por lo menos 1 huevo para el hombre mayor de 19 años y la mujer mayor de 49 años.

Agregue un poquito de sal yodada y 2 cucharadas de aceite por huevo. Si los huevos no están disponibles en la comunidad use otra fuente alta en proteínas como los granos mixtos, frijoles, quesos o carnes.



1. Separe la porción cocinada para cada persona.
2. Llena la mini-copita de micronutrientes en polvo, presione la copita contra las paredes del contenedor.
3. Asegúrese que no haya viento.
4. Vacíe la copita sobre los alimentos y mezcle las vitaminas.



Use diariamente:

- 2 Mini-copitas para niños en crecimiento después de los 6 meses.
- 3 Mini-copitas para mujeres de 15-49 años.
- 1 para hombres mayores de 19 años.
- 1 para mujeres mayores de 49 años.

