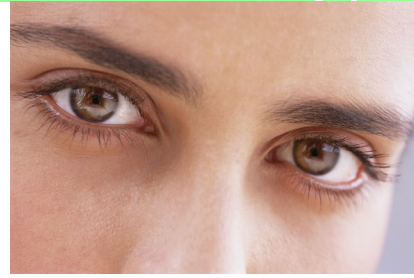


# Vitamina A



## ¿Por qué necesita Vitamina A?

- ◊ Ayuda con la visión, especialmente en la noche
- ◊ Previene infecciones
- ◊ Promueve piel y cabello saludables
- ◊ Reduce el riesgo de cáncer debido a los antioxidantes
- ◊ Ayuda a sanar heridas, quemaduras, y úlceras



## Las mejores fuentes de Vitamina A

Albaricoques  
Melón  
Verduras  
Calabaza  
Zapallo

Brócoli  
Zanahoria  
Leche baja en grasa  
Batatas/Camote

## ¿Sabía usted que?

En el antiguo Egipto, se pensaba que comer hígado curaba la ceguera nocturna. Esto se debe a que el hígado es alto en Vitamina A.

Alimentos con Vitamina A que a su familia y a mi nos gusta son:

---



---



---

## ¿Cuánta Vitamina A necesita?

- ◊ Los adultos y los niños deberían comer una buena fuente alimenticia de vitamina A día de por medio.
- ◊ La vitamina A puede acumularse en su cuerpo. Señales de alta concentración de vitamina A incluyen: piel reseca, pérdida de peso, piel amarilla, fatiga y náusea.

## Ejemplo de un menú con alimentos altos en Vitamina A

(¿Podría escoger alimentos que son ricos en Vitamina A?)



Desayuno	Almuerzo	Cena
Melón Cereal Leche baja en grasa	Emparedado de queso asado Palitos de zanahoria cruda Leche baja en grasa	Pollo Puré de papas Espinaca Rollo de pan con mantequilla Leche baja en grasa

Respuestas: melón, palitos de zanahoria, espinaca, leche baja en grasa

# Vitamina C



## ¿Por qué necesita Vitamina C?

Se necesita Vitamina C todos los días.

- ◆ Ayuda a formar los huesos, los dientes, los músculos, y la piel
- ◆ Ayuda a promover vasos sanguíneos y encías saludables
- ◆ Ayuda a prevenir infecciones
- ◆ Ayuda a sanar heridas
- ◆ Ayuda al cuerpo a asimilar el hierro y previene la anemia
- ◆ Ayuda a prevenir cataratas, algunas formas de cáncer y enfermedades del corazón



## Ejemplo de un menú de alimentos con Vitamina C

### Desayuno

Cereal integral, leche, naranja o jugo de naranja

### Almuerzo

Sándwich de pavo con una rebanada de tomate, ensalada de col, leche baja en grasa

### Cena

Pollo asado/a la parrilla, brócoli, papa horneada, tarta de fresas



## ¿Cuánta Vitamina C necesita?

- ◆ Hombres y mujeres necesitan 60 mg a diario
- ◆ Fumadores necesitan 100 mg a diario

### ¿Sabía usted que?

Una papa horneada con brócoli y queso tiene 150 mg. de vitamina C o casi doble de lo que requiere a diario.

### Las mejores fuentes de Vitamina C

Frutas cítricas y jugos  
Toronja/Pomelo  
Brócoli  
Pimentón verde  
Fresas  
Coles de Bruselas

### Buenas fuentes de Vitamin C

Tomate/Jugo de tomate  
Verduras  
Melón dulce verde  
Batata/Camote  
Repollo  
Sandía  
Papa (horneada)

ESTA INSTITUCIÓN ES UN PROVEEDOR QUE OFRECE IGUALDAD DE OPORTUNIDADES.

COMMONWEALTH OF KENTUCKY  
DEPARTAMENTO PARA LA SALUD PUBLICA  
275 EAST MAIN STREET, HS2W-D  
FRANKFORT, KY 40621-0001  
4.6 L Rev. 12/15 PAM-MCH-098