

411176
16.5 m

L-1260

F&N 5
CR:EO



5

Servicio de Extensión Agrícola de Texas del Sistema de la Universidad de Texas A&M

NOTICIAS DE NUTRICION PARA LA FAMILIA

Vitamina A en Comidas

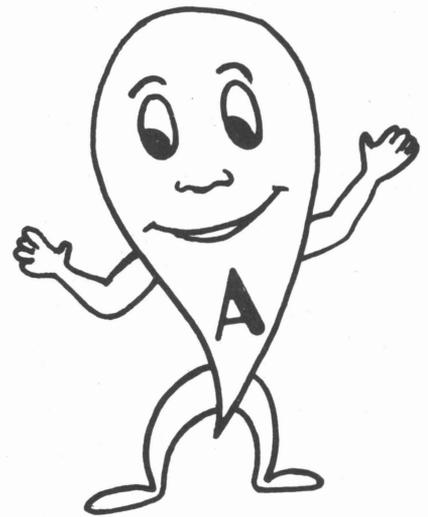
Querida Ama de Casa,

Todos necesitamos cuatro porciones de frutas y vegetales cada día. Asegúrese de comer una fruta o vegetal rico en vitamina A cada tercer día.

La salud de su piel depende de vitamina A, la cual le ayuda a mantenerla suave y pareja. La vitamina A le permite ver en la oscuridad y es también esencial para el crecimiento de los niños. Fuentes importantes de vitamina A son:

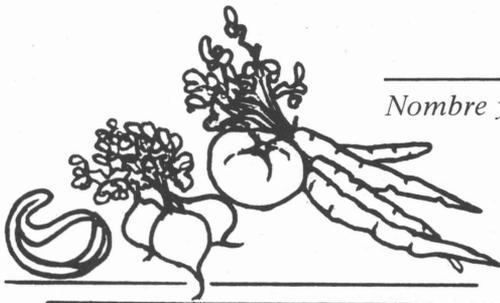
- o HIGADO, CANTALOUPE y CAMOTES*
- o Vegetales de hojas verdes oscuras así como: ESPINACA, NABOS, BETABLES y HOJAS DE MOSTAZA (mustard greens)*
- o Vegetales de color amarillo oscuro, así como ZANAHORIAS, CALABACITAS y CALABAZA*
- o Vitamina A se encuentra también en estas comidas: CHABACANES, TOMATES, YEMA DE HUEVO, MANTEQUILLA, MARGARINA FORTIFICADA, LECHE ENTERA y LECHE DESCREMADA EN POLVO FORTIFICADA y LECHE DESCREMADA EN LIQUIDO*

¡No se le olvide comer comidas ricas en vitamina A por lo menos cada tercer día!



Atentamente,

Nombre y título



PARA TENER VITAMINAS Y MINERALES Y PARA DAR COLOR Y VARIEDAD A SUS COMIDAS, INCLUYA

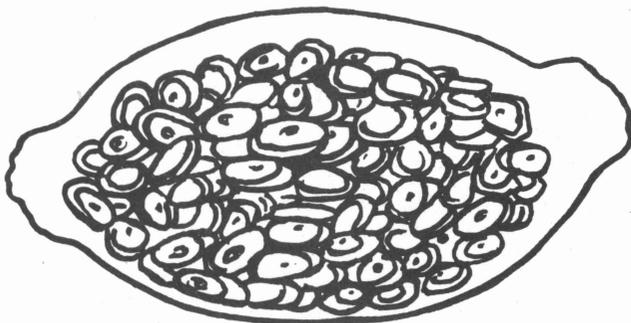
Vegetales

Aquí están algunas recetas que le ayudarán a sus vitaminas.

CALABACITAS AL SARTEN

- | | |
|--|--|
| 1/4 taza de mantequilla,
margarina o manteca
de tocino | 6 calabacitas amarillas medianas,
y picadas finamente |
| 1 cebolla pequeña,
picada finamente | 1 cucharadita de sal |
| | 1/4 taza de leche entera, líquida |
| | 1/2 cucharadita de pimienta |

Derrita la manteca en la sartén. Agréguele la calabacita y cebolla picadas. Tape. Cocine hasta que estén suaves. Agréguele la sal, pimienta y leche. Sirva caliente. Salen 5 porciones.



ZANAHORIAS HORNEADAS

- 4 tazas de zanahorias picadas
- 4 cucharadas de manteca
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta

Ponga la zanahoria en una bandeja enmantecada, y añada las especias. Tape. Hornee a 400°F. (horno caliente) durante 30 minutos o hasta que estén suaves.

MAS INFORMACION

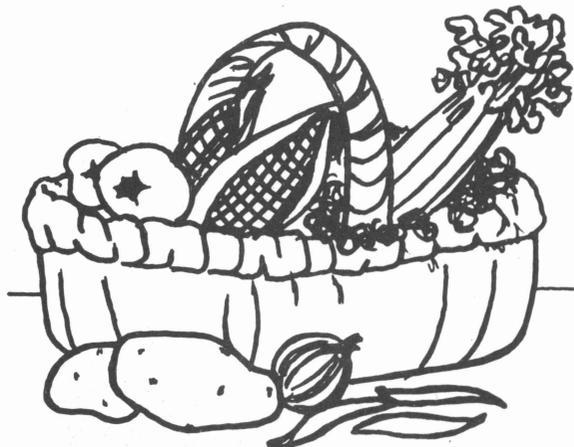
CONSEJOS EN LA COMPRA DE VEGETALES

BUSQUE vegetales que estén bien formados, sean parejos, de buen color y estén firmes.

EVITE vegetales que sean grandes, tengan manchas negras o estén suaves o que tengan un olor a podrido.

RECUERDE que la apariencia es su mejor guía en la compra de vegetales frescos.

GUARDE vegetales frescos en un lugar fresco y seco.



Esta publicación fue preparada por especialistas de Extensión en comestibles y nutrición, Sistema de la Universidad de Texas A&M, de material desarrollado por Virginia Cass Ryan, ex-asistente al especialista de Extensión en comestibles y nutrición, ENP, Sistema de la Universidad de Texas A&M.