



## 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.

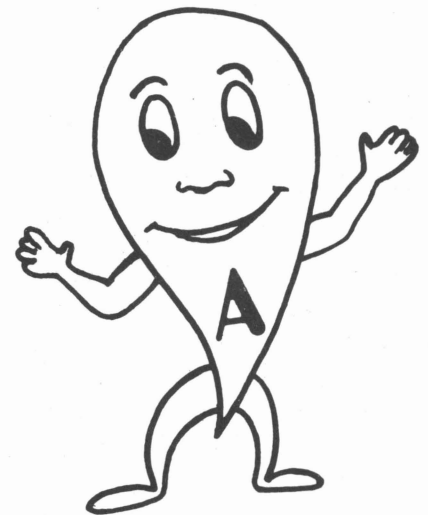
La salud de su piel depende de vitamina A, la cual le ayuda a mantenerla suave y pareja. La vitamina A le permite ver en la oscuridad y es también esencial para el crecimiento de los niños. Fuentes importantes de vitamina A son:

- 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

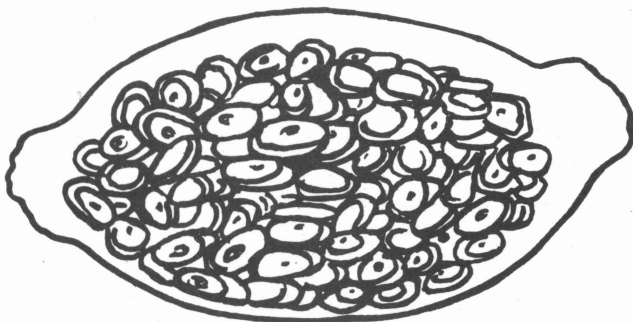
# Vegetales

Aquí están algunas recetas que le ayudarán a sus vitaminas.

## CALABACITAS AL SARTEN

- |  |  |
|--|--|
| 1/4 taza de mantequilla,<br>margarina o manteca<br>de tocino | 6 calabacitas amarillas medianas,<br>y picadas finamente |
| 1 cebolla pequeña,<br>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.