FRUTAS y VEGETALES RICOS EN VITAMINA C

*una buena selección para la familia
que desea economizar*

Estos alimentos son ricos
en Vitamina C y casi
siempre son buenas compras

Vegetales con Hojas
Verde Oscuro

Papas y
Camotes

Enlatado o Congelado

Repollo

CONSUMA DIARIAMENTE UNO O MAS
DE LOS ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA C

Algunos de los Alimentos Ricos en Vitamina C solamente son Compras Buenas durante ciertas temporadas del año

Melones y Sandía

Fresas

FRESCO

Brócoli (Brecol)

Coliflor

COMPRE ESTOS
VEGETALES Y ESTAS
FRUTAS CUANDO
ESTEN BARATAS

Colecitas de Bruselas
(Brussel Sprouts)

Chiles
Verdes y Rojos

Naranjas, Toronjas y
otras Frutas Cítricas, y Tomates

Espárrago

La Vitamina C se destruye si cocinamos
los alimentos por largo rato

- Tape la cacerola
- Use poco agua

- Vigile el tiempo de cocinar

- Sirva inmediatamente

Cocine solamente hasta que se ablanden

Adapted by permission of the U. S. Department of Agriculture, Consumer and Marketing Service, Agricultural Research Service. Translation adapted by Mina Valdez, Extension assistant foods and nutrition specialist, ENP-Youth, Texas A&M University.

Educational programs conducted by the Texas Agricultural Extension Service serve people of all ages regardless of socio-economic levels, race, color, sex, religion or national origin.

Cooperative Extension Work in Agriculture and Home Economics, Texas A&M University and the United States Department of Agriculture cooperating. Distributed in furtherance of the Acts of Congress of May 8, 1914, as amended, and June 30, 1914.