#19 LA VITAMINA A

La vitamina a es necesaria para el crecimiento normal

Mantener sanos los tejidos de todo el cuerpo, en particular la piel, los ojos, y las mucosas de los aparatos respiratorios y digestivo

Mantener la visión nocturna

Prevenir algunas enfermedades

Fortalecer las defensas contra las enfermedades.

LA VITAMINA A TE AYUDA A VER EN LA OSCURIDAD.
A

#20 LA VITAMINA A SE ENCUENTRA EN:

Leche, hígado, mantequilla, vegetales de color verde y amarillo.

LA VITAMINA A SE ENCUENTRA EN:

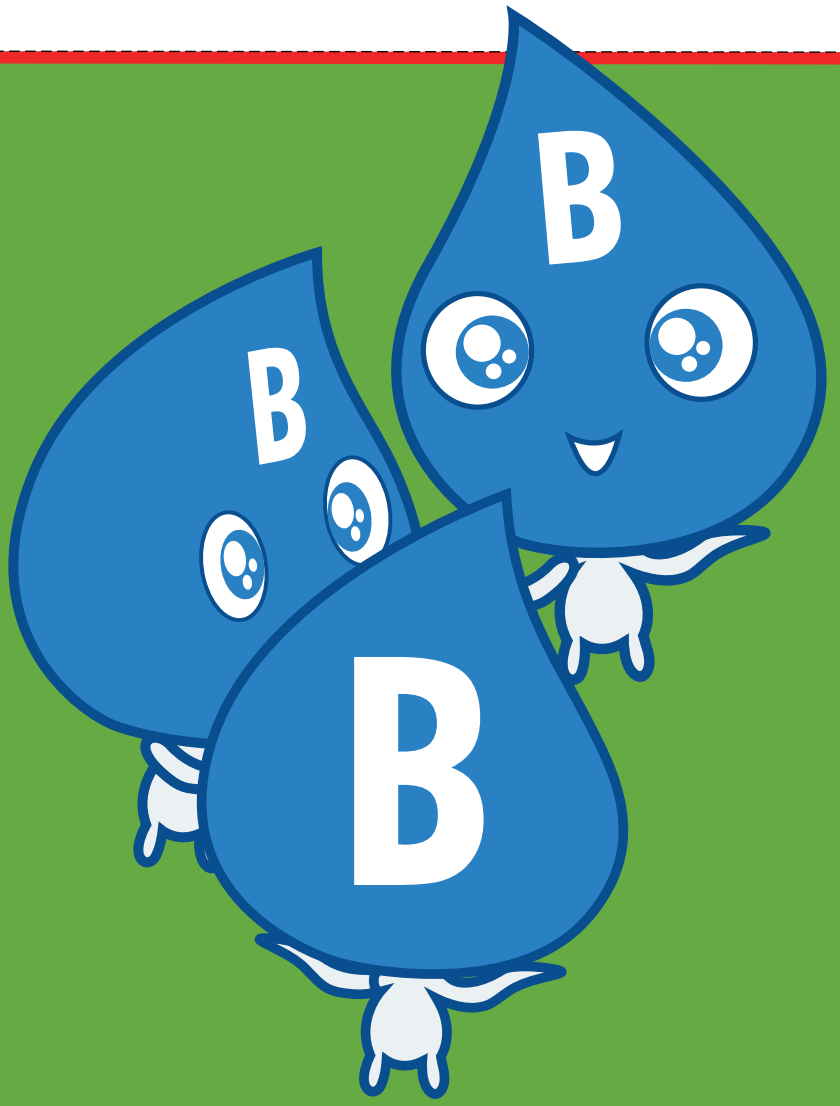
LA LECHE Y SUS PRODUCTOS

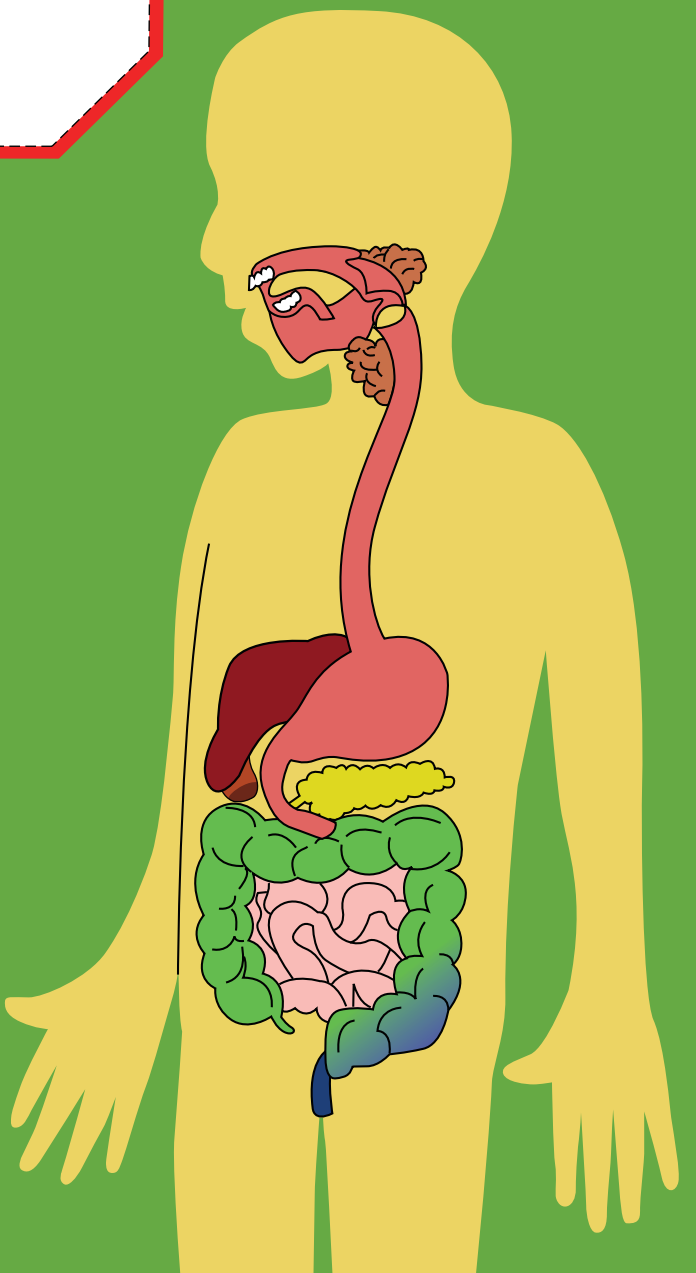
VEGETALES Y FRUTAS DE COLOR VERDE Y AMARILLO INTENSO

#21

LAS VITAMINAS DEL COMPLEJO B AYUDAN A LA DIGESTIÓN.

LAS VITAMINAS DEL COMPLEJO B AYUDAN A LA DIGESTIÓN.



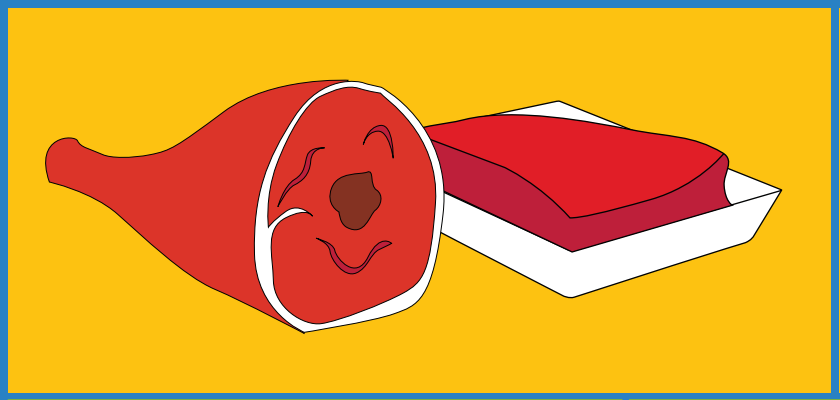


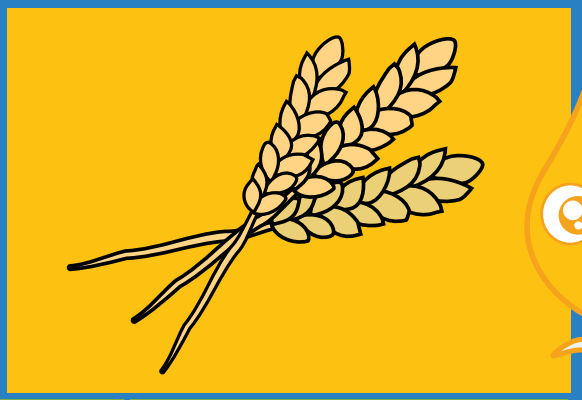
#22 LAS VITAMINAS B SE ENCUENTRAN EN:

La carne de cerdo, hígado y los cereales de grano integro o enriquecidos son ricos en tiamina.

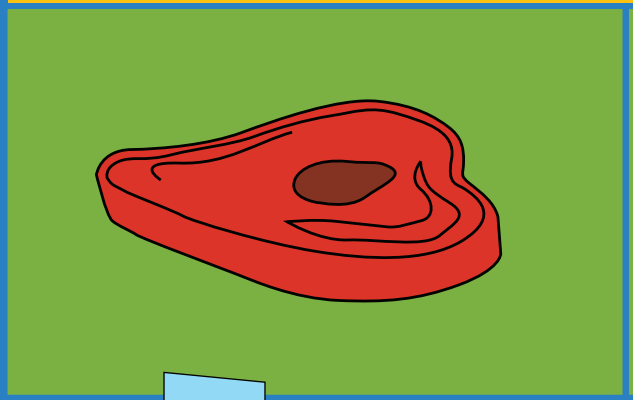
Las carnes, habichuelas y los cereales integrales o enriquecidos contienen niacina. La leche es rica en riboflavina. Estas se encuentran también en los huevos, la carne y los vegetales verdes.

LAS VITAMINAS DEL COMPLEJO B SE ENCUENTRAN EN

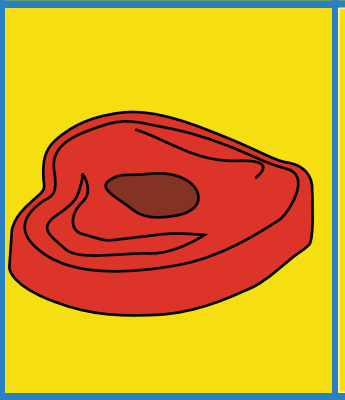


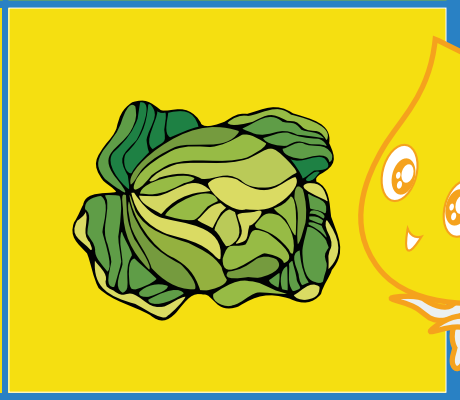


TIAMINA



NIACINA



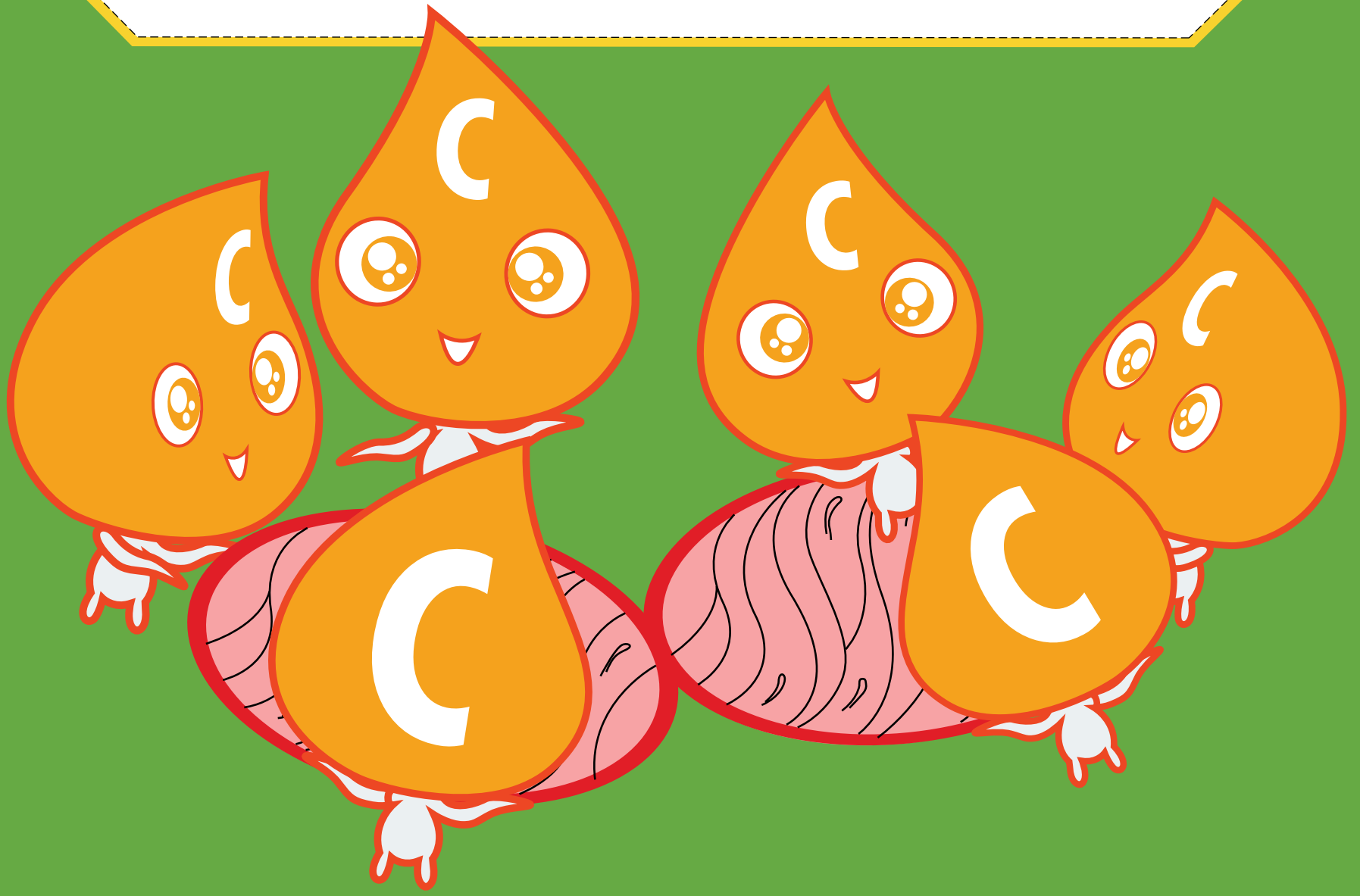


RIBOFLAVINA

#23 VITAMINA C

La vitamina C ayuda a mantener las células unidas y da fortaleza a las paredes de los vasos sanguíneos para evitar que se rompan. También se necesita para cicatrizar heridas. Si no come suficiente vitamina C, pueden sangrarle las encias.

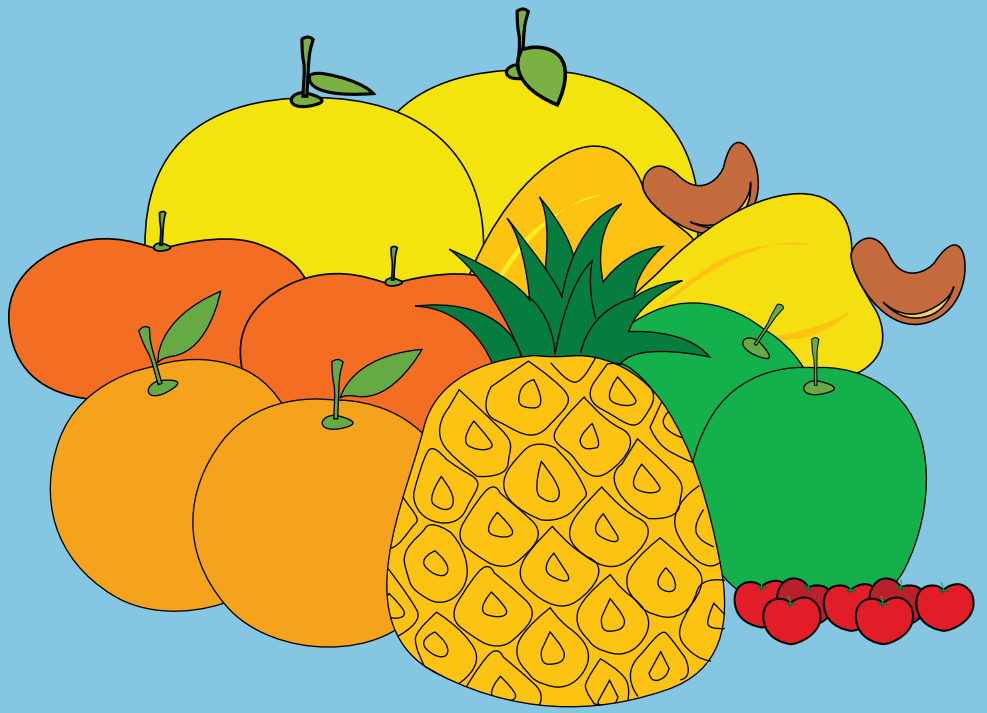
LA VITAMINA C AYUDA A MANTENER LAS CELULAS UNIDAS.



#24 LA VITAMINA C SE ENCUENTRA EN:

Las frutas cítricas como china y toronja. También tiene vitamina C la cereza, la guayaba, el cajuil, la lechoza madura y el mango. Los tomates, el repollo crudo y las hojas verdes también tienen bastante vitamina C.

LA VITAMINA C SE ENCUENTRA EN:



#25 EL FOLATO

El folato (ácido fólico) es necesario para la formación de los glóbulos rojos y su falta es causa común de anemia entre las mujeres y los niños de corta edad. La carencia de folato durante el embarazo puede causar defectos congénitos. Es importante que el aporte diario de vitaminas B sea suficiente, son alimentos ricos en vitaminas B las hortalizas de color verde oscuro, el maní, las habichuelas, las arvejas, los cereales integrales, la carne, el pescado y los huevos.

EL FOLATO AYUDA A LA FORMACIÓN DE LOS GLÓBULOS ROJOS.

#26 EL AGUA

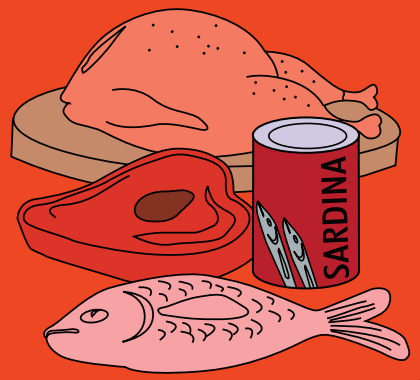
El agua es esencial para la elaboración de las lágrimas, el sudor y la orina. Contribuye a la realización de procesos químicos importantes que se realizan en el cuerpo y a la eliminación de los desechos del organismo.

EL AGUA ES ESENCIAL PARA TODOS LOS PROCESOS VITALES.

#27

GUÍA PARA PLANIFICAR UNA COMIDA FAMILIAR SALUDABLE UTILIZANDO LOS ALIMENTOS DISPONIBLES EN LA COMUNIDAD.

ALIMENTOS BÁSICOS



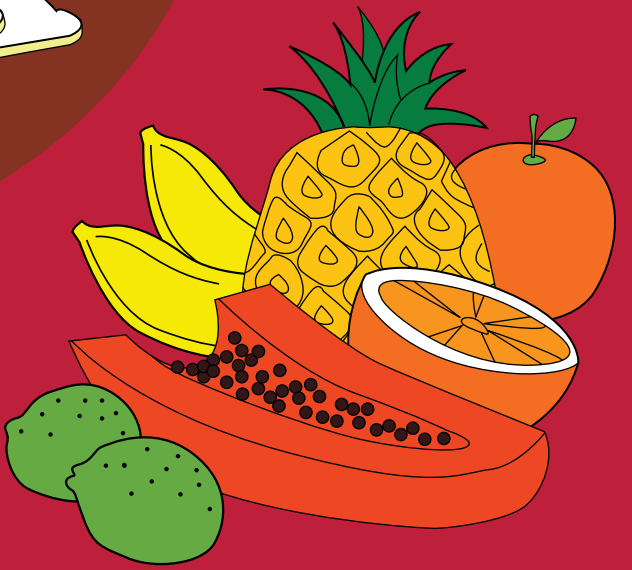
CARNES, PESCADOS Y MARISCOS

GRASAS Y AZÚCARES

LÁCTEOS

VEGETALES

FRUTAS



Las denominaciones empleadas en este producto informativo y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, de parte de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, juicio alguno sobre la condición jurídica o nivel de desarrollo de países, territorios, ciudades o zonas, o de sus autoridades, ni respecto de la delimitación de sus fronteras o límites.

Todos los derechos reservados. Se autoriza la reproducción y difusión de material contenido en este producto informativo para fines educativos u otros fines no comerciales sin previa autorización escrita de los titulares de los derechos de autor, siempre que se especifique claramente la fuente. Se prohíbe la reproducción de material contenido en este producto informativo para reventa u otros fines comerciales sin previa autorización escrita de los titulares de los derechos de autor.

Las peticiones para obtener tal autorización deberán dirigirse al Jefe de la Subdirección de Políticas y Apoyo en Materia de Publicación Electrónica de la Dirección de Información de la FAO, Viale delle Terme di Caracalla, 00153 Roma, Italia, o por correo electrónico a copyright@fao.org

© FAO 2009

SEE

MUDE
Mujeres en Desarrollo Dominicana

SEA

FAO
FIAT PANIS