



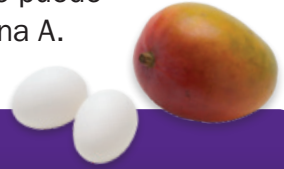
Vitamina A

Necesitamos vitamina A para:

- ver bien
- tener la piel sana
- crecer normalmente
- prevenir las infecciones

¿Como obtenemos suficiente vitamina A?

- Comiendo huevos o queso, o tomando leche.
- Comiendo todos los días verduras de color verde oscuro, o verduras/ frutas de color naranja oscuro. Estos alimentos contienen beta-caroteno, que nuestro cuerpo puede convertir en vitamina A.



Alimentos ricos en vitamina A

Tamaño de las porciones

Alimento	1 a 3 años de edad	4 a 5 años de edad	Mujeres
Camote, cocido	2 a 3 cucharadas	1/3 a 1/2 taza	1/2 taza
Zanahorias, cocidas	2 a 3 cucharadas	1/3 a 1/2 taza	1/2 taza
Espinaca, cocida	2 a 3 cucharadas	1/3 a 1/2 taza	1/2 taza
Calabaza "butternut", cocida	2 a 3 cucharadas	1/3 a 1/2 taza	1/2 taza
Melón	1/2 taza	3/4 taza	1 taza
Hojas de berza o berza	2 a 3 cucharadas	1/3 a 1/2 taza	1/2 taza
Mango o papaya	2 a 3 cucharadas	1/4	1/2
Pimiento rojo, cocido	2 a 3 cucharadas	1/3 a 1/2 taza	1/2 taza
Albaricoques	1	2	3



Alimentos ricos en vitamina A (continuado)

Alimento	1 a 3 años de edad	4 a 5 años de edad	Mujeres
Huevos	1	1	2 a 3
Queso	¾ onza	1 onza	1½ onzas
Leche reforzada	½ taza	¾ taza	1 taza
Calabaza cocida	2 a 3 cucharadas	⅓ a ½ taza	½ taza
Brócoli cocido	2 a 3 cucharadas	⅓ a ½ taza	½ taza

Los alimentos más ricos en vitamina A están al principio de la lista.



¿Por qué es tan bueno el beta-caroteno?

- Nuestros cuerpos convierten el beta-caroteno en vitamina A.
- El beta-caroteno ayuda a prevenir ciertos tipos de cáncer y enfermedades de los ojos y fortalece nuestro sistema inmunitario.

Buenas combinaciones de alimentos

- Omelet con espinaca, pimientos rojos y queso
- Sopas, caldos o salsas con zanahorias
- Ensaladas con espinaca, zanahorias y brócoli
- Licuados hechos con leche o yogur, hielo y mango o papaya

Es mejor obtener la vitamina A y el beta-caroteno de la comida, que de píldoras de vitaminas.





Pruebe esta receta de pizza de verduras:

Ingredientes:

- 1 masa grande de pizza o 4 “English muffins”
- 1 taza de salsa de tomate
- ½ taza de pimientos rojos cortados en rodajas
- 1½ tazas de brócoli picado
- 1½ tazas de zanahorias ralladas
- 8 onzas (2 tazas) de queso mozzarella o cheddar rallado

Direcciones:

1. Con una cuchara unte la pizza o los “English muffins” con la salsa de tomate.
2. Ponga el queso sobre la salsa y espolvoree con las verduras.
3. Ponga la pizza o los “English muffins” en una chapa de hornear y hornee a 350° durante 10 minutos. 3 a 4 porciones.



**California Department of Public Health,
California WIC program**

*Esta institución es un proveedor que ofrece
igualdad de oportunidades.*

1-800-852-5770 | MyFamily.WIC.ca.gov

(Spanish) Rev 2/24

