



**Programa de WIC Yeled v'Yalda**

Tel. 718.686.3799 • Fax 718.686.2199  
 1312 38th Street • Brooklyn, NY 11218  
[www.yeled.org](http://www.yeled.org)

# Las Vitaminas Vitales

**GUARDE ESTAS VITAMINAS ESENCIALES**

	BENEFICIO	ORIGEN
<b>VITAMINA A</b>	Crecimiento de huesos Visión de noche y de color Piel	Productos lácteos, frutas y verduras de color amarillo y naranja, verduras de hoja
<b>VITAMINA D</b>	Absorción de calcio, Absorción de fósforo, Crecimiento de huesos	Leche fortificada, mantequilla, huevos
<b>VITAMINA E</b>	Crecimiento Piel Músculos Glóbulos rojos	Aceites vegetales, panes integrales, germen de trigo, nueces, batatas
<b>VITAMINA K</b>	Coagulación de sangre Desarrollo de huesos	Verduras verdes de hoja, col, coliflor, chícharos, patas
<b>VITAMINA B12</b>	La formulación de glóbulos rojos	Carne, productos lácteos, pescado, huevos
<b>VITAMINA B1 (Tiamina) VITAMINA B2 (Riboflavina) VITAMINA B3 (Niacina)</b>	Energía de carbohidratos Sistema nervioso Piel Visión del día	Granos integrales o enriquecidos, huevos, carne, pescado, frijoles, nueces, patas, tomates, verduras verdes y verduras de hoja
<b>VITAMINA B6</b>	Formulación de glóbulos rojos Descomposición y absorción de proteínas	Granos integrales, carnes, carne de aves, pescado, verduras de hoja, plátanos, aguacates
<b>VITAMINA C</b>	Encía y dientes Huesos Curación Resistencia a infección Absorción de hierro	Frutas cítricas Col, pimientos verdes, tomates, papas



## Programa de WIC Yeled v'Yalda

Tel. 718.686.3799 • Fax 718.686.2199  
1312 38th Street • Brooklyn, NY 11218  
www.yeled.org

# Los Minerales Poderosos

## MARQUE ESTOS MINERALES IMPORTANTES

	FUNCIÓN	ORIGEN
<b>CALCIO</b>	Huesos Dientes Nervios y músculos	Productos lácteos, nueces, frijoles, verduras de hoja, salmón
<b>YODO</b>	Regulación de tiroides	Sal marina, sal yodada
<b>HIERRO</b>	Formación de hemoglobina Desarrollo de músculos Resistencia a infección	Carne roja, hígado, huevos, frutas deshidratadas, frijoles, cereales y granos integrales o enriquecidos, papas
<b>MAGNESIO</b>	Crecimiento de huesos Regulación de temperatura Nervios	Granos integrales, nueces, verduras de hoja, plátanos
<b>FÓSFORO</b>	Crecimiento de huesos	Carne, carne de aves, productos lácteos, huevos, frijoles, granos integrales, chícharos, lentejas
<b>ZINC</b>	Sistema inmunitario Crecimiento y desarrollo	Carne, carne de aves, pescado, hígado

## Apuntes:



---

---

---

---



WIC es un programa que ofrece igualdad de oportunidades. Las personas que creen que contra ellas se hayan discriminado basado en raza, color, origen nacional, sexo, edad, o discapacidad deben escribir al Secretario de Agricultura, USDA. El Estado de Nueva York prohíbe la discriminación basada en credo, estado civil y orientación sexual. Las personas que creen que contra ellas se hayan discriminado basado en la Ley de Derechos Humanos del Estado de Nueva York deben llamar al (800) 795-3272 (voz) o al (202) 720-6382 (TTY) o escribir al USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, DC 20250-9410 o llamar al (800) 795-3272 (voz) o al (202) 720-6382 (TTY). EL USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. El Estado de Nueva York prohíbe la discriminación basada en credo, estado civil y orientación sexual. Las personas que creen que contra ellas se hayan discriminado basado en la Ley de Derechos Humanos del Estado de Nueva York deben llamar la línea de Growing Up Healthy al 1-800-522-5006, o escribir al Director del Programa de WIC, Riverview Center, FL6W, 150 Broadway, Albany, New York, 12204.