

# ¿Sabe el ABC de la nutrición?

Nuestro cuerpo necesita toda clase de nutrientes, como las vitaminas, para funcionar correctamente. Estos nutrientes los obtenemos de lo que comemos. ¡Esto hace que el tipo y cantidad de comida que ingerimos sea tan importante!

**Vitamina C:** Es un antioxidante que ayuda a nuestro **sistema inmune**. Podemos obtener esta vitamina de las naranjas, fresas, y el brócoli.

**Vitamina D:** Es buena para los huesos y los dientes. Podemos obtenerla de la leche, algunos mariscos, y de la luz solar.

**Vitamina B9 (folatos):** Ayuda al crecimiento. La obtenemos de los vegetales verdes, frijoles, semillas, y cereales.

**Vitamina K:** Ayuda a mantener nuestra sangre y huesos sanos. La podemos obtener de la lechuga, las espinacas, y la coliflor.

**Vitamina B6:** Ayuda a la formación de **glóbulos rojos**. La obtenemos de la carne, frijoles, fruta, y granos.

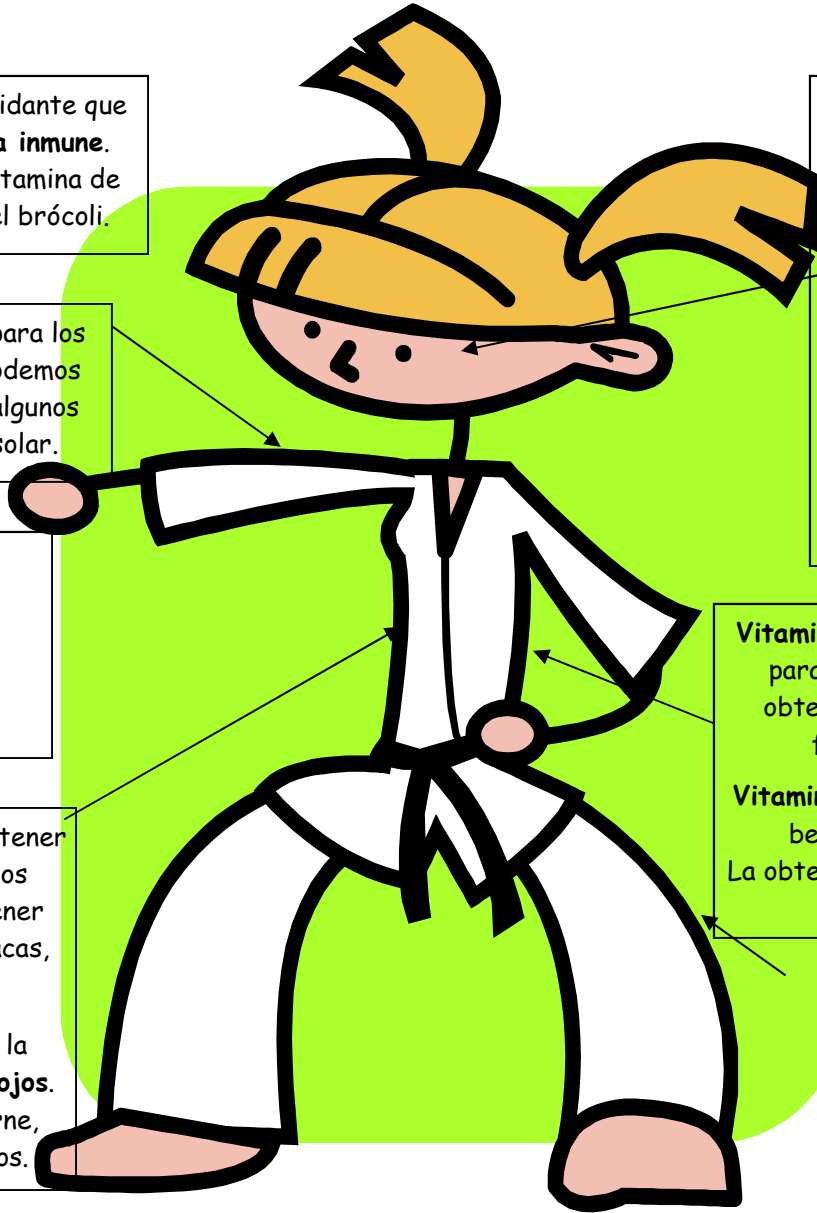
**Vitamina A:** Es buena para la buena visión. Obtenemos esta vitamina de la leche descremada y semidescremada, zanahorias, albaricoque, brócoli, y espinacas.

**Vitamina B2 (Riboflavina):** Es buena para la vista y para la piel. La obtenemos de la leche semidescremada y descremada, del yogur, y granos.

**Vitamina B1(Tiamina):** Es importante para nuestro sistema inmune. La obtenemos de los granos enteros, frijoles, semillas, y papas.

**Vitamina B12:** Ayuda el crecimiento y beneficia al sistema nervioso. La obtenemos de la carne, el pollo, huevos, y queso.

**Vitamina E:** Es un antioxidante. La obtenemos de algunos aceites, **germen de trigo**, y algunas semillas y nueces.



## Glosario

**Sistema inmune:** sistema de tejidos y los órganos que ayudan al cuerpo a defenderse contra las enfermedades.

**Sistema nervioso:** sistema de tejidos y los órganos que controla los movimientos del cuerpo y los sentimientos.

**Glóbulos rojos:** son los principales portadores de oxígeno a las células y tejidos del cuerpo.

**Antioxidantes:** nutrientes que nos protegen de las infecciones y algunos cánceres.

**Germen de trigo:** la parte del pan integral que contiene los nutrientes.

Información proporcionada por:



Traducido por:



Desarrollado y suministrado por:

