



Usted Y Su Salud Your Health and You

¡Los alimentos sirven para más funciones que llenarnos! Parte 1 Food Does More Than Fill You Up! Part 1

Todos sabemos que los alimentos son el combustible que nuestros cuerpos necesitan como energía, la que proviene de las calorías de dichos alimentos. Las partes de los alimentos que contienen calorías son los hidratos de carbono (o carbohidratos), las proteínas y las grasas. Pero los alimentos aportan más que calorías, nos dan vitaminas y minerales.



We know that food is the fuel our bodies need for energy. It comes from the calories in the foods we eat. The parts of food that have calories are carbohydrates, protein, and fat. Food gives us more than calories it gives us vitamins and minerals.

Las vitaminas son los nutrientes esenciales que se encuentran en los alimentos. Los requisitos diarios de vitaminas varían y la cantidad necesaria es pequeña, pero cada vitamina y mineral juega un papel importante para mantener nuestro cuerpo sano y saludable.

Las vitaminas se clasifican según la sustancia que en la que se disuelven. Las vitaminas que se disuelven en el agua son las que no pueden ser almacenadas en nuestro cuerpo. El exceso de dichas vitaminas se elimina en la orina. Así, como nuestro cuerpo no almacena este tipo de vitaminas, debemos consumirlas en forma constante. Ellas son las vitaminas de los complejos B y C.



Vitamins are the essential nutrients found in foods. Requirements for vitamins vary and the amount we need is small, but each vitamin and mineral plays a part in keeping our bodies healthy.

Vitamins are classified according to the substance they will dissolve in. Water-soluble vitamins dissolve in water and are not stored in the body. Excess of these vitamins is excreted in the urine. Since our bodies do not store water-soluble vitamins, we need a continuous supply of them. Water-soluble vitamins are the B-complex vitamins and vitamin C.

The other classification for vitamins is fat soluble. These are vitamins A, D, E, and K. We will take a closer look at these next month.

El otro grupo es compuesto por las vitaminas solubles en grasa. Ellas son las vitaminas de los complejos A, D, E, y K. El próximo mes veremos en mayor detalle este

. Vitaminas del complejo B

Existen ocho tipos de vitamina B soluble en agua y se encuentran en muchos de los alimentos que comemos a diario.

El complejo B ayuda a que el cuerpo use la energía y es fundamental para el apetito normal, una buena visión, una piel saludable, el sistema nervioso central y la formación de los glóbulos rojos de la sangre. A continuación le ofrecemos una lista de las vitaminas del complejo B y como pueden afectar nuestro cuerpo:

Thiamina (B1) se encuentra en el cerdo, el hígado, los cereales integrales, los productos de cereales enriquecidos, los guisantes, la carne y las legumbres. La thiamina ayuda a que nuestro cuerpo pueda extraer la energía de los alimentos.

La Vitamina B2 o riboflavina se encuentra en el hígado, la leche, los vegetales de hojas verdes, los productos integrales y/o enriquecidos, y los huevos. Esta vitamina ayuda a que tengamos una buena visión y una piel saludable.

La Niacina se encuentra en el hígado, el pescado, las carnes de aves y vaca, los cacahuates, y los productos integrales o enriquecidos. La Niacina ayuda a la digestión, promueve el buen apetito, una piel saludable y un buen sistema nervioso.

La Vitamina B6 se encuentra en el cerdo, las carnes, los granos y cereales integrales, las legumbres, y los vegetales de hojas verdes. La Vitamina B6 ayuda al metabolismo y absorción de las proteínas y en la formación de los glóbulos rojos de la sangre. También ayuda a que nuestro cuerpo use las grasas.



B-complex Vitamins

There are eight water soluble B-complex vitamins. They are found in many of the foods we eat every day.

B-complex vitamins help the body use the energy from food and are important for normal appetite, good vision, healthy skin, healthy nervous system and forming red blood cells. Here is a list of B-complex vitamins and how they affect our body:

•**Thiamin (B1)** is found in pork, liver, whole grains, enriched grain products, peas, meat, and legumes. Thiamin helps our body release energy from foods.

•**Vitamin B2** or riboflavin is found in liver, milk, dark green vegetables, whole and enriched grain products, and eggs. This vitamin helps promote good vision and healthy skin.

•**Niacin** is found in liver, fish, poultry, meat, peanuts, and whole and enriched grain products. Niacin aids in digestion, promotes normal appetite, and promotes healthy skin and nerves.

•**Vitamin B6** is found in pork, meats, whole grains and cereals, legumes, and green leafy vegetables. B6 helps in protein metabolism and absorption and aids in red blood cell formation. It also helps your body use fats.

El Acido Fólico se encuentra en el hígado, los riñones, los vegetales de hojas verdes, las carnes, el pescado, los cereales integrales, los cereales fortificados, las legumbres y los cítricos

La Vitamina B12 se encuentra solamente en productos animales, ayuda a la formación del material genético y en el desarrollo normal de los glóbulos rojos de la sangre.

El Ácido Pantoténico se encuentra disponible en el hígado, los riñones, las carnes, la yema de huevo, los cereales integrales y las legumbres. El ácido pantoténico facilita la producción de energía y la formación de las hormonas.

La Biotina se encuentra en el hígado, los riñones, la yema de huevo, la leche y la mayoría de los vegetales frescos. Ayuda a extraer la energía de los hidratos de carbono y en la síntesis de las grasas.

Vitamina C

La Vitamina C también se conoce como ácido ascórbico, ayuda a mantener a las células del cuerpo unidas y en la cicatrización de las heridas. La Vitamina C también es fundamental para la formación de los huesos y dientes, fortalece las paredes de los vasos sanguíneos, ayuda al sistema inmunitario y mejora la absorción del hierro.

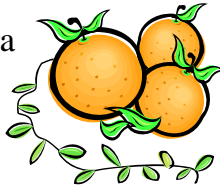
La Vitamina C no puede ser producida en nuestro cuerpo, por lo que debemos incluir varias fuentes de Vitamina C en los alimentos que comemos. Los cítricos son la mejor fuente de Vitamina C. Una naranja, un kiwi, 6 onzas de jugo de toronja o 1/3 taza de pimientos rojos contienen suficiente Vitamina C para nuestro cuerpo, por día.

La Vitamina C también se encuentra en alimentos como el brócoli, las fresas, el melón, los pimientos verdes, los tomates, los vegetales de hojas verdes oscuras y las papas.



•Folacin is found in liver, kidney, dark green leafy vegetables, meats, fish, whole grains, fortified grains and cereals, legumes, and citrus fruits. This vitamin is known for helping prevent birth defects of the spine. It also reduces risk of coronary heart disease.

•B12 is found only in animal foods. B12 helps in building genetic material and aids in the development of normal red blood cells.



•Pantothenic acid is found in liver, kidney, meats, egg yolk, whole grains and legumes.

• Pantothenic acid is involved in energy production and aids in the formation of hormones.

•Biotin is found in liver, kidney, egg yolk, milk, and most fresh vegetables. Biotin helps release energy from carbohydrates and aids in fat synthesis.

Vitamin C

Vitamin C is also known as ascorbic acid. It works to help hold body cells together and aids in wound healing. Vitamin C also assists in bone and tooth formation, strengthens blood vessel walls, helps in the immune system, and improves the absorption of iron.

Vitamin C cannot be made in the body, therefore we need to include good sources of vitamin C in the foods we eat. Citrus fruits are the best sources of vitamin C. One orange, a kiwi fruit, 6 ounces of grapefruit juice or 1/3 cup of chopped sweet red pepper contain enough vitamin C for your body for one day.

Vitamin C is also found in foods like broccoli, strawberries, melon, green pepper, tomatoes, dark green vegetables and potatoes.



Salsa de Tomate Fresco

Rinde 8 porciones

2 tazas de tomates pelados, picados
1 cebolla pequeña, picada fina
1 jalapeño, picado fino
1 cucharadita de orégano
2 cucharadas de vinagre
1 cucharadita de aceite de oliva
Sal y pimienta a gusto
1 diente de ajo, picado

Mezclar todos los ingredientes y servir acompañado de tortillas crujientes.

Información Nutricional por porción: 30 calorías, 2 g de grasa, 90 mg de sodio, 3 g de carbohidratos, 1 g de fibra. También contiene 10% de los requerimientos diarios de Vitamina A y 15% de Vitamina C.

Nota: omita el aceite – tendrá 0 de grasa y sólo 15 calorías por porción!

Fresh Tomato Salsa

Serves 8

2 cups peeled, chopped tomatoes
1 small sweet onion, finely minced
1 jalapeno pepper, finely diced
1 tsp. oregano
2 tbsp. vinegar
1 tbsp. olive oil
Salt and pepper to taste
1 clove garlic minced

Mix all ingredients together and serve with tortilla chips.

Nutrition information per serving: 30 calories, 2 g fat, 90 mg sodium, 3 g carbohydrate, 1 g fiber. Also contains 10% of your daily need for vitamin A and 15% of vitamin C.

Note: omit the oil – you have 0 fat and only 15 calories per serving!



Preparada por:
Shirley Camp, MS, RD
Extension Educator
Nutrición y Salud
Centro Macomb

Traducido por:
Beatriz Padilla

Prepared by: Shirley Camp, Extension Educator
Nutrition and Wellness
Macomb Center



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
FAMILY NUTRITION PROGRAM



University of Illinois College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences • United States Department of Agriculture •
Local Extension Councils Cooperating

University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.

The Family Nutrition Program is funded with Food Stamp Administrative funds by the Food & Nutrition Service of the U.S. Department of Agriculture.