



¡Los alimentos sirven para más funciones que llenarnos! Parte 2

Food Does More Than Fill You Up! Part 2

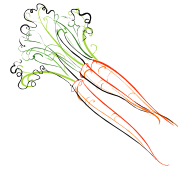
El mes pasado repasamos las vitaminas solubles en agua. Veamos este mes las vitaminas solubles en grasas: A, D, E y K. Las vitaminas solubles en grasa se disuelven en grasa antes de ser absorbidas en la sangre. El exceso de vitaminas solubles en grasa, se almacena en el hígado, por lo que pueden no consumirse diariamente.

La **Vitamina A** sirve para que los ojos se ajusten a los cambios de luces, también ayuda a humectar la piel, los ojos y las membranas mucosas de la boca, nariz, garganta y pulmones. Además juega un papel importante en el crecimiento de los huesos, el desarrollo de los dientes y en otras funciones dentro del cuerpo.

Para obtener suficiente Vitamina A, debe comer una variedad de alimentos, ya que ella se encuentra en los lácteos, pescado y en el hígado. Otra forma de obtener esta vitamina es consumir plantas ricas beta-caroteno. Nuestro cuerpo puede convertir el beta-caroteno en Vitamina A, y éste se encuentra en la zanahoria, calabaza, zapallo, en las hojas verdes oscuras, el melón tipo cantalupo y el albaricoque.

La **Vitamina D** es necesaria para que el cuerpo pueda asimilar el calcio y el potasio que consumimos. La Vitamina D aumenta la cantidad de calcio que absorbemos en el intestino delgado y ayuda en la formación de los huesos. La leche fortificada es la fuente más importante de Vitamina D en nuestra dieta. También se encuentra en los pescados aceitosos como la sardina, el arenque y el salmón, y en el aceite de hígado de bacalao. La yema del huevo también contiene esta vitamina.

Además podemos obtener Vitamina D a través de nuestra piel con la exposición al sol. Los niños deben estar expuestos al sol entre 5 y 10 minutos todos los días para producir la cantidad necesaria de esta



Last month we took a look at the water-soluble vitamins. This month let's look at the fat-soluble vitamins A, D, E, and K. Fat soluble vitamins dissolve in fat before they go into the blood stream. Excess fat-soluble vitamins are stored in the liver, therefore, they may not be needed in the diet every day.

Vitamin A is used by the body to help the eyes adjust to light changes. Moisture of the skin, eyes, and mucous membranes in the mouth, nose, throat, and lungs depend on Vitamin A. It also plays an important role in bone growth, tooth development, and other functions within the body.

To get enough Vitamin A, eat a variety of foods. Vitamin A is found in dairy products, fish, and liver. Another way for you to get Vitamin A is to consume plant foods rich in beta carotene. Beta carotene can be converted to Vitamin A by the body and is found in carrots, pumpkin, winter squash, dark green leafy vegetables, cantaloupe, and apricots.

Vitamin D is needed by the body in order for it to use the calcium and phosphorus in the foods we eat. Vitamin D increases the amount of calcium absorbed in the small intestine and helps with bone formation. Fortified milk is the primary source for Vitamin D in our diets. It is also found in oily fish like sardines, herring, and salmon, and in cod liver oil. Egg yolks also contain some Vitamin D.

We also get vitamin D through our skin which makes the vitamin in response to exposure to sunlight. Children who are exposed to 5 to 10 minutes of sunlight every day will produce sufficient Vitamin D for their bodies.



La **Vitamina E** es un antioxidante que protege a las vitaminas A y C, a los glóbulos rojos y a las grasas ácidas esenciales de ser destruidos. Los antioxidantes reducen el riesgo de enfermedades cardíacas, cáncer, y varias otras enfermedades.



Obtenemos la Vitamina E de los aceites vegetales, y de los productos que contienen aceites vegetales y margarinas. Los vegetales de hojas verdes, el germen de trigo, los productos integrales, las nueces, la yema de huevo y el hígado también son una fuente de Vitamina E.

Vitamin E is an antioxidant that protects vitamins A and C, red blood cells, and essential fatty acids from destruction. Antioxidants are known to lower the risk for heart disease, cancer, and several other diseases.

We consume Vitamin E as vegetable oil or products which include vegetable oils and margarines. Green and leafy vegetables, wheat germ, whole grain products, nuts, egg yolk, and liver are also sources of Vitamin E.

La **Vitamina K** es producida naturalmente por bacteria en los intestinos, y es esencial para la coagulación sanguínea y la salud de los huesos. Además de la producción por el propio cuerpo, la Vitamina K se encuentra en los vegetales de hojas verdes oscuras y en el hígado.



Las deficiencias de las vitaminas solubles en grasa raramente ocurren si se tiene una dieta equilibrada con alimentos variados.

Además de las Vitaminas, los alimentos contienen minerales y fibra que son esenciales para las funciones del cuerpo. Las cantidades de minerales que nuestros cuerpos necesitan son muy pequeñas, por lo que comer una gran variedad de alimentos asegura obtener lo que necesitamos de la comida que consumimos.

Vitamin K is naturally produced by the bacteria in the intestines. Vitamin K is essential for normal blood clotting and helps promote bone health. In addition to being made by the body, Vitamin K is found in dark green leafy vegetables and liver.

Deficiencias son raras para las vitaminas solubles en grasa especialmente cuando los individuos consumen una variedad de alimentos.

Además de las Vitaminas, los alimentos contienen minerales y fibra que son esenciales para las funciones del cuerpo. Again, the amounts of minerals our bodies need is small, so eating a variety of foods will help ensure that you are getting what you need from the foods you eat.

Ya hemos hablado de la fibra en La Salud y Usted. La **fibra** es la escoba natural del cuerpo y es necesaria para que la comida se mueva dentro del cuerpo. Se encuentra en muchos alimentos que van desde las frutas frescas y los vegetales hasta los productos integrales, nueces y semillas.

We have looked at fiber before in Your Health and You. **Fiber** is nature's "broomstick" and is needed to help keep food moving through our bodies. Fiber is found in lots of different foods including fresh fruits and vegetables, whole grains, nuts, and seeds.



La fibra ayuda a reducir la constipación o estreñimiento y previene ciertos tipos de cáncer. También ayuda a reducir la glucosa de la sangre en los diabéticos. Las recomendaciones generales diarias aconsejan consumir 14 gramos de fibra por cada 1,000 calorías. Para las mujeres la dosis recomendada es de 20 a 30 gramos, y para los hombres de 25 a 35 gramos de fibra diaria.

Intente aumentar gradualmente el consumo diario de fibra y asegúrese de beber suficientes líquidos.



Fiber helps reduce constipation and aids in the prevention of certain types of cancer. Fiber can also help lower blood glucose in those who have diabetes. Current recommendations are that we consume 14 grams of fiber for every 1,000 calories we eat. For women, that means consuming 20 to 30 grams of fiber every day and for men 25 to 35 grams of fiber every day.

Increase the fiber in your diet gradually and make sure to consume adequate fluids.

Brotos de Espárragos a la parrilla 1 porción

10 tallos de espárragos frescos
1 cucharada de aceite de oliva
¼ cucharadita de pimienta con limón

Lavar los espárragos y secar. Colocar los espárragos en capas sobre una película de papel aluminio. Rociar con el aceite de oliva y espolvorear con la pimienta con limón. Hacer un paquete cerrado con el papel aluminio y colocar sobre la parrilla caliente, dejando cocer de 5 a 7 minutos (mientras se cuece la otra comida). Retirar de la parrilla y servir.

Información nutricional por porción: 60 calorías, 4.5 gramos de grasa, 0 colesterol, 80 mg. sodio, 3 gramos de carbohidratos, 1 gramo de fibra, 1 gramo de proteínas, 10% de vitamina A.



Grilled Asparagus Spears 1 serving

10 fresh asparagus spears
1 teaspoon olive oil
¼ teaspoon lemon pepper

Wash asparagus spears and pat dry. Lay spears on a sheet of aluminum foil. Drizzle with olive oil and sprinkle with lemon pepper. Form foil into a pouch and lay on hot grill for 5 to 7 minutes (while other foods are cooking). Remove from grill and serve.

Nutrition facts per serving: 60 calories, 4.5 grams fat, 0 cholesterol, 80 mg. sodium, 3 grams carbohydrate, 1 gram fiber, 1 gram protein, 10% vitamin A



Ensalada de Camote y Manzana

Rinde 4 porciones

2 tazas de camotes cocidos pelados, cortados en cubos
1 manzana ácida verde, sin semillas, cortada en cubos
¼ taza de cranberries (arándanos rojos) secos
¼ taza de nueces tipo pecan, picadas
2 cucharadas de jugo de naranja
1 cucharada de vinagre blanco
2 ½ cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de miel
Sal y pimienta, a gusto

Mezclar los camotes con la manzana, los cranberries y las nueces en un recipiente grande. En otro recipiente, mezclar el jugo, el vinagre, la miel y los condimentos. Revolver bien y agregar el aceite, siempre revolviendo. Verter sobre la ensalada y revolver. Guardar en la nevera durante la noche, antes de servir.

Información nutricional por porción: 240 calorías, 14 gramos de grasa, 1.5 gramos de grasas saturadas, 0 de colesterol, 60 mg. De sodio, 27 gramos de carbohidratos, 4 gramos de fibra, 2 gramos de proteína, 190% de Vitamina A

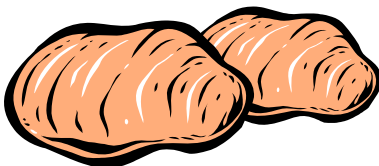
Preparada por:
Shirley Camp, MS, RD
Extension Educator
Nutrición y Salud
Centro Macomb

Traducido por:
Beatriz Padilla

Sweet Potato and Apple Salad

4 servings

2 cups peeled and diced sweet potatoes
1 tart green apples, cored and diced
¼ cup dried cranberries
¼ cup pecan pieces
2 tablespoons orange juice
1 tablespoons white wine vinegar
2 ½ tablespoons olive oil
1 Tablespoons honey
Salt and pepper, if desired



Mix sweet potatoes, apples, dried cranberries and pecans in a large bowl. In another bowl, combine juice, vinegar, honey, and seasonings. Whisk together then add oil in a thin stream, whisking constantly. Pour over salad and toss to combine. Refrigerate overnight before serving.

Nutrition facts per serving: 240 calories, 14 grams fat, 1.5 grams saturated fat, 0 cholesterol, 60 mg. sodium, 27 grams carbohydrate, 4 grams fiber, 2 grams protein, 190% Vitamin A

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.