



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	$\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ taza	$\frac{1}{2}$ taza
Zanahorias, cocidas	2 a 3 cucharadas	$\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ taza	$\frac{1}{2}$ taza
Espinaca, cocida	2 a 3 cucharadas	$\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ taza	$\frac{1}{2}$ taza
Calabaza “butternut”, cocida	2 a 3 cucharadas	$\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ taza	$\frac{1}{2}$ taza
Melón	$\frac{1}{2}$ taza	$\frac{3}{4}$ taza	1 taza
Hojas de berza o berza	2 a 3 cucharadas	$\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ taza	$\frac{1}{2}$ taza
Mango o papaya	2 a 3 cucharadas	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{2}$
Pimiento rojo, cocido	2 a 3 cucharadas	$\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ taza	$\frac{1}{2}$ taza
Chabacanos	1	2	3
Huevos	1	1	2 a 3
Queso	$\frac{3}{4}$ onza	1 onza	1½ onzas
Leche reforzada	$\frac{1}{2}$ taza	$\frac{3}{4}$ taza	1 taza
Calabaza cocida	2 a 3 cucharadas	$\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ taza	$\frac{1}{2}$ taza
Brócoli cocido	2 a 3 cucharadas	$\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ taza	$\frac{1}{2}$ 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
- 8 onzas (2 tazas) de queso mozzarella o cheddar rallado
- ½ taza de pimientos rojos cortados en rodajas
- 1 ½ tazas de brócoli picado
- 1 ½ tazas de zanahorias ralladas

Directions:

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 08/25