



Fruits & vegetables for better health

Frutas y verduras para una buena salud



WIC San Ysidro Health Center



SALUD + HEALTH

• MARCH-APRIL 2008 •

Healthy Diet & Your Health

**A healthy diet provides energy and a joy of living !
Helps you to feel and look great!**



SAN YSIDRO HEALTH CENTER

You probably already know that in order to have a healthy family at home you need to have a healthy diet that includes several fruits and vegetables every day.

Having a variety of fruits and vegetables is fairly simple to do. Nature provides us with such a wide variety that you can even play with kids by picking them by color. This can also help us to get the valuable nutrients nature has to offer through fruits and vegetables, such as fiber, iron, calcium and Vitamin C, among many others.

It has been scientifically proven that people who eat generous amounts of the season's fruits and vegetables strengthen their immune system, have better digestion, and have a lower risk of the effects of lead, anemia and other serious diseases. These can include: obesity, type 2 diabetes, some types of cancer, stroke, hypertension and heart disease.

Vitamin C

Vitamin C is an antioxidant that should be consumed every day because the body does not store it and it is necessary for tissue development and repair. Vitamin C is necessary for collagen formation, an important protein for skin, tissue, tendons, ligaments and blood vessels. Vitamin C is essential for wound healing and the maintenance and repair of cartilage, bones and teeth. Also, it helps lower stress, prevent or diminish flu symptoms and eliminate the effects of lead poisoning in the blood.

Fiber

A diet rich in fiber helps digestion, lowers cholesterol, and prevents heart disease, diabetes and certain types of cancer. Furthermore, it helps alleviate constipation, hemorrhoids, diverticulitis and intestinal problems.

Iron

Iron intervenes in delivering energy to cells and nourishes proteins in the blood. Also, it helps in the DNA synthesis, which is a factor in cellular division, strengthens the immune system by producing substances that help destroy bacteria and other microorganisms.

Calcium

Calcium has many important functions. It helps in keeping bones, teeth and gums healthy and strong. The body needs calcium to help muscles and blood vessels contract and relax, to secrete hormones and enzymes and to send messages throughout the nervous system. Women especially need plenty of calcium to prevent osteoporosis. It also lowers the effects of lead in the blood. People who do not consume enough foods rich in calcium should take supplements.

Folate

Folate is necessary in the production of red blood cells, cellular multiplication and DNA formation. Healthy diets with the necessary amounts of folate help prevent the risk of premature babies or of the baby being born with a brain or spinal chord defect.

“Fresh natural sources gives us all we need to take care of our health with different colors and tastes”



Natural Sources Nourish a Healthy Diet

Nature gives us all we need to take care of our health!

Fiber

Fiber is a substance present in most plants. It can be found in fruits, vegetables and grains. Fiber is an important part of a healthy diet. It makes you feel full faster, helping to control your weight.

Sources: Apples, oranges, broccoli, pears, brussel sprouts, figs, prunes, carrots, cauliflower, peas and beans.

Iron

Iron has an important role in overall health and the central nervous system because it helps the brain in the production of neurotransmitters and other functions related to learning, memory, motor skills and temperature control.

Sources: It can be abundantly found in green-leaf vegetables, such as spinach, kidney beans, raisins, almonds, pistachios, cereals, oatmeal, beans and tofu.

Calcium

Eating and drinking plenty of foods containing calcium in childhood helps store calcium for later stages in life. It helps children grow and to have less dental health problems. In adults, stored calcium helps maintain bones, teeth and gums in addition to maintaining independence in old age.

Sources: Spinach, beans, soy, broccoli, garbanzo beans and cauliflower.

Folate

Folic acid works in conjunction with Vitamin B-12 and Vitamin C to help the body decompose, use and create new proteins. It is very important for women of childbearing age because it helps in the formation of red blood cells and in the production of DNA, the human body's fundamental building block that carries genetic information.

Sources: Oranges, grapefruits, strawberries, bananas, tomatoes, corn, spinach, asparagus, beets, broccoli, peas, avocados, lettuce, brussel sprouts, peanuts, wheat germ, beans and grains (nuts, kidney beans, among others).

If you do not get enough folic acid through foods, you can get it from a dietary supplement. Multivitamins, enriched cereals and enriched grain products contain a synthetic form of folic acid that allows the body to absorb it more easily.

Vitamin C

Vitamin C is essential for the body's development and maintenance which is why it is necessary for good health. Vitamin C deficiency can cause scurvy, which, although not common, is a disease with serious consequences.

Sources: Oranges, mandarines, grapefruits, strawberries, pineapples, apples, mangoes, watermelons, kiwi, broccoli, honeydew, cauliflower, lemon, potatoes, tomatoes, "tomatillo" green tomatoes, cilantro, parsley and all type of chiles.

"Remember that the seasonal fruits and vegetables are more tasty, juicy and affordable"

Questions? Call the San Ysidro Health Center WIC Program at (619) 426-7966.



- Chula Vista, 1655 Broadway St. Suite 18, Chula Vista CA, 91911
- National City, 1005 Plaza Blvd. Suite A, National City CA, 91950
- Imperial Beach, 886 Pal Avenue., Imperial Beach, CA, 91932
- San Ysidro Health Center, 4494 Camino de la Plaza, San Ysidro CA 91173



Alimentación saludable

Una buena nutrición da la energía y la alegría de vivir porque ayuda a sentirse bien y a verse bien



SAN YSIDRO HEALTH CENTER

Probablemente ya sabes que para tener una familia saludable en tu hogar se necesita llevar una dieta nutritiva que incluya todos los días varias frutas y verduras.

Buscar la variedad de frutas y verduras es sencillo de hacer. La variedad que nos brinda la naturaleza es tanta, que se puede hasta jugar con los niños a escogerlas por colores. Al hacer esto también obtendrán variedad en los valiosos nutrientes que nos ofrece la naturaleza a través de las frutas y vegetales, como son la fibra, folato, hierro, calcio y la vitamina C, entre otras más.

Se ha comprobado científicamente que las personas que comen cantidades generosas de las frutas y verduras de temporada fortalecen su sistema de defensa, tienen mejor digestión, menor riesgo de los efectos del plomo, de anemia y de otras enfermedades graves. Estas enfermedades son: obesidad, diabetes tipo 2, algunos tipos de cáncer, anemia, derrame cerebral, hipertensión y enfermedades cardíacas.

Vitamina C

La vitamina C es un antioxidante que se debe consumir todos los días, porque el cuerpo no la almacena y la necesita para el crecimiento y reparación de tejidos. La vitamina C es necesaria para formar el colágeno, una proteína importante para la piel, tejidos, tendones, ligamentos y los vasos sanguíneos. La vitamina C es esencial para la cicatrización de heridas, la reparación y mantenimiento de los cartílagos, huesos, y dientes. Además ayuda a disminuir el estrés, prevenir o mejorar los síntomas de la gripe y a eliminar los efectos del envenenamiento de plomo en la sangre.

Fibra

Una dieta rica en fibra ayuda a la digestión, a reducir el colesterol, prevenir las enfermedades del corazón, diabetes y ciertos tipos de cáncer. Además ayuda a aliviar el estreñimiento, las hemorroides, diverticulosis y problemas intestinales.

Folato

El folato es necesario para la producción de glóbulos rojos, la multiplicación celular y la formación del DNA. Las dietas saludables con las cantidades necesarias de folato ayudan a prevenir el riesgo de un bebé prematuro o de que nazca con defecto cerebral, o de la médula espinal.

Hierro

El hierro interviene en el transporte de la energía celular y nutre a las proteínas de la sangre. Además, interviene en la síntesis del ADN que es un factor de la división celular, refuerza al sistema de defensa produciendo sustancias que ayudan a destruir las bacterias y otros microorganismos.

Calcio

El calcio tiene muchas funciones importantes. Ayuda a tener huesos, dientes y encías fuertes y resistentes. El organismo necesita el calcio para ayudar a que los músculos y los vasos sanguíneos se contraigan y se relajen, para secretar hormonas y enzimas y enviar mensajes a través del sistema nervioso. Las mujeres mayores necesitan mucho calcio para prevenir la osteoporosis. También disminuye los efectos del plomo en la sangre. Las personas que no ingieren suficientes alimentos ricos en calcio deben tomar suplementos.

“La naturaleza nos da todo lo necesario para cuidar nuestra salud en varios colores y sabores”



Fuentes Naturales de Una Buena Nutrición

¡La naturaleza nos ofrece lo necesario para cuidar nuestra salud!

Fibra

La fibra es una sustancia que está presente en la mayoría las plantas. La fibra se encuentra en las frutas, las verduras y los granos. La fibra es parte importante de una dieta saludable. La fibra hace que se sienta lleno más rápido, ayudando a controlar su peso.

Fuentes: Manzanas, naranjas, brócoli, peras, coles de bruselas, higos, ciruelas pasas, zanahorias, coliflor, chícharos y frijoles.

Hierro

El hierro tiene un papel importante en las salud y el sistema nervioso central, porque ayuda al cerebro en la producción de neurotransmisores y otras funciones relacionadas al aprendizaje, la memoria, funciones motoras y reguladoras de la temperatura.

Fuentes: Se encuentra abundante en vegetales de hoja verde como las espinacas; habas, pasas, almendras, pistaches, cereales, avena, frijoles y tofu.

Folato

El ácido fólico trabaja junto con la vitamina B-12 y la vitamina C para ayudar al cuerpo a descomponer, utilizar y crear nuevas proteínas. Es muy importante para las mujeres en edad fértil porque ayuda a formar glóbulos rojos y a producir ADN, pilar fundamental del cuerpo humano, que transporta información genética.

Fuentes: Naranja, toronja, fresas, plátano, tomate, elote, *espinacas, espárragos, nabo, betabel, brócoli, chícharos, aguacate, lechuga, *col de bruselas, cacahuates, salvado, frijoles y granos (nueces, alubia, carilla o caupí, frijol pinto o judía pinta, frijol blanco, frijol rojo, gandules, habas, entre otros).

Si no obtiene suficiente ácido fólico a través de los alimentos, puede consumirlo como suplemento dietético. Los complejos multivitamínicos, los cereales enriquecidos y los productos de granos enriquecidos contienen una forma sintética de ácido fólico, que permite al cuerpo absorberlo con más facilidad.

Calcio

Comer y beber muchos alimentos con calcio durante la niñez ayuda a almacenar calcio para más tarde en su vida. A los niños les ayuda a crecer y tener menos problemas dentales y a los adultos, el calcio almacenado les ayuda a mantener los huesos, dientes y encías, además a mantener su independencia en la vejez.

Fuentes: Espinacas, nabo, frijoles, soya, brócoli, garbanzos y coliflor.

Vitamina C

La Vitamina C es esencial para el desarrollo y manutención del organismo, por lo que es necesaria para mantener una buena salud. La deficiencia de vitamina C puede ocasionar escorbuto, que aunque no es común, es una enfermedad de serias consecuencias.

Fuentes: Una dieta de frutas y vegetales con vitamina C, debe incluir naranjas, mandarinas, toronja, fresas, piña, manzanas, mangos, sandía, kiwi, brócoli, melón, sandía, coliflor, col rizada, limones, papas, tomates, tomatillos, cilantro, perjol y chiles.

Recuerde que las frutas y vegetales de temporada además de ser más jugosas y sabrosas, son más baratas.

¿Preguntas? llame al Programa de WIC del Centro de Salud de San Ysidro al (619) 426-7966



- Chula Vista, 1655 Broadway St. Suite 18, Chula Vista CA, 91911
- National City, 1005 Plaza Blvd. Suite A, National City CA, 91950
- Imperial Beach, 886 Pal Avenue., Imperial Beach, CA, 91932
- San Ysidro health Center, 4494 Camino de la Plaza, San Ysidro CA 91173

