



vitamin A

GOOD
FOR
YOUR
EYES!



Vitamin A is important for normal growth, healthy skin and tissues, and bone development. Vitamin A is also important for good vision, especially in dim light or darkness. Since our bodies store Vitamin A, including a good source of this vitamin at least every other day will insure an adequate intake.

Important food sources of Vitamin A:

- Apricots**
- Asparagus*
- Broccoli**
- Cantaloupe**
- Carrots**
- Cheese*
- Egg*
- Enriched Corn Grits**
- Fortified Butter/Margarine*
- Fortified Milk*
- Greens**
(*Beet, Chard, Collard, Dandelion, Kale, Mustard, Turnip*)
- Kidney**
- Liver**
- Mangos**
- Nectarines*
- Papayas*
- Prunes*
- Pumpkin**
- Spinach**
- Spoon Cabbage (Pakchoy)*
- Sweet Potato**
- Tomatoes, Tomato Juice*
- Vitamin A Fortified Cereal**
- Winter Squash**



General Mills

**Indicates an excellent source*



vitamina A

¡BUENA
PARA
TUS
OJOS!



La **vitamina A** es importante para el crecimiento normal, la piel y tejidos sanos, y el desarrollo de los huesos. La vitamina A también es importante para una buena vista, sobre todo en luz escasa o en la oscuridad. Como nuestros cuerpos almacenan la vitamina A, el incluir un alimento que sea una buena fuente de esta vitamina por lo menos cada dos días, asegurará un consumo adecuado.

Alimentos que son fuentes importantes de Vitamina A:

- Albaricoques*
- Espárragos
- Brócoli*
- Melón*
- Zanahorias*
- Queso
- Huevo
- Granos de elote enriquecidos*
- Mantequilla/margarina fortalecida
- Leche fortalecida
- Verduras*
(betabel, acelgas, col, diente de león, col rizada, mostaza, nabo)
- Riñón*
- Hígado*
- Mango*
- Nectarinas
- Papayas
- Ciruelas
- Calabaza*
- Espinacas*
- Calabacita
- Camote*
- Tomate rojo (jitomate), jugo de tomate
- Cereal fortalecido con Vitamina A*
- Calabaza de invierno*