

# Fundamentos de Nutrición: Vitaminas, Minerales, y Fibra (la Parte 5 de 5)

Las vitaminas, los minerales, así como la fibra son sustancias que son encontradas en la comida que comemos. Ellos son esenciales para crecimiento apropiado, desarrollo, y salud de cuerpo total.

Cuando esto viene a **VITAMINAS**, cada uno tiene un papel especial para jugar. Por ejemplo:

La Vitamina A en zanahorias ayuda a la visión sobre todo noche.

La Vitamina C en naranjas ayuda en la curación del cuerpo.

B vitaminas en verduras verdes frondosas ayudan al cuerpo a hacer la proteína y la energía.

Hay dos tipos de vitaminas: **grasa soluble** y **agua soluble**.

Las vitaminas gordas solubles son almacenadas en los tejidos gordos en el cuerpo y en el hígado. Estas vitaminas son felices quedarse almacenadas en el cuerpo para un rato — un poco de permanencia durante unos días, unos durante hasta 6 meses! Entonces, cuando esto es el tiempo para ellos para ser usado, los portadores especiales en el cuerpo los toman a donde ellos son necesarios. Las Vitaminas A, D, E, y K son todas las vitaminas gordas solubles.

Las vitaminas solubles en agua son diferentes. Cuando las vitaminas solubles en agua son absorbidas en el cuerpo de la comida, ellos no se hacen almacenados como vitaminas gordas solubles. En cambio, ellos viajan por la corriente sanguínea. Independientemente de las vitaminas solubles en agua no son usadas, son pasado en la orina. Estas vitaminas tienen que ser sustituidas a menudo porque ellos no se quedan! Esta muchedumbre de vitaminas incluye la vitamina C y el grupo grande de vitaminas B — B1 (thiamin), B2 (riboflavina), ácido nicotínico, B6 (pyridoxine), folic ácido, B12 (cobalamine), biotin, y ácido pantothenic.

Los Vitamins son esenciales a muchas funciones corporales aún el cuerpo no es capaz de la fabricación de la mayor parte de ellos solo. Esto es donde el alimento entra. El cuerpo es capaz de conseguir las vitaminas que esto necesita de la comida porque la comida diferente contiene vitaminas diferentes. La llave debe comer la comida diferente para conseguir un surtido de vitaminas. Aunque algunos niños tomen una vitamina diaria, la mayor parte de niños no necesitan el que si ellos comen una variedad de la comida sana. Las vitaminas son muy sensibles a temperatura y luz tan estar seguras para servir alguna materia prima o frutas ligeramente cocinadas y verduras diariamente para conseguir las cantidades máximas de estos nutrientes esenciales.

Los **MINERALES** son también esenciales al cuerpo y deben ser recogidos por el alimento. Las dos clases de minerales son: **macrominerales** y minerales de **rastros**. El medio Macro "grande" en el Griego y el cuerpo necesita cantidades más grandes de macrominerales. El grupo macromineral es arreglado de calcio, fósforo, magnesio, sodio, potasio, cloruro, y azufre. "El rastro" significa muy poco y tan aunque el cuerpo necesite minerales de rastro, esto necesita sólo un trozo diminuto de cada uno. Los científicos no están hasta seguros cuánto de estos minerales el cuerpo necesita cada día. Los minerales de rastro incluyen el hierro, el manganeso, el cobre, el yodo, el zinc, el cobalto, el fluoruro, y el selenio.

Cuando la gente no consigue bastantes de estos minerales importantes, ellos pueden tener problemas de salud. Por ejemplo, demasiado poco calcio — sobre todo en niños — puede conducir a huesos más débiles. Algunos niños pueden tomar suplementos minerales, pero la mayor parte de niños no los necesitan si ellos comen una dieta nutritiva. Las formas naturales de minerales encontrados en la comida son las más fáciles para absorber en el cuerpo. Éstos a menudo son encontrados en verduras y carnes tan estar seguros para servir una dieta balanceada.

Pocos niños dirían que ellos ansían una comida rica de **FIBRA** buena. Aunque los pensados que la fibra podría traer mordazas y gemidos de niños, mucha comida apetitosa sean realmente grandes fuentes de la fibra — de frutas a cereales de grano entero. Y los niños los comen probablemente sin saberlo hasta.

La fibra es saludable y sirve funciones vitales en el cuerpo aunque realmente no sea absorbido en tejidos de cuerpo y la corriente sanguínea. La comida con la fibra es beneficiosa porque ellos llenan y, por lo tanto, desalientan comer en exceso — aunque la fibra sí mismo no añada ningunas calorías. Más, cuando

La comida alta en la fibra incluye frutas, verduras, y granos enteros. Las pieles y las semillas comidas con las frutas y verduras (donde del desarrollo asignan) ayudarán a aumentar la fibra en dietas de niños. Por ejemplo, sirva rebanadas de naranja en vez del jugo de naranja para añadir la pulpa y la fibra a la comida. Sin embargo usted decide incorporar la fibra, hacer cambios graduales que ascenderán a una dieta esto es más alto en la fibra con el tiempo. Y siga ofreciendo una variedad de comida que es fuentes buenas de la fibra — frutas como peras y bayas, verduras como las alubias y guisantes, y cereales de desayuno de grano entero y panes. Los niños conseguirán la fibra que ellos necesitan, y usted marcará las pautas para una vida de la comida sana.

Boletín de noticias de noviembre:  
Fundamentos de Nutrición: Vitaminas, Minerales, y Fibra  
(la Parte 5 de 5) Prueba Postal / noviembre de 2009

*Por favor guarde esta prueba y certificado en sus archivos para el Licenciamiento.  
Usted no tiene que enviarlo en a nuestra oficina o el Estado.*

Aprendizaje de Objetivo: Después de leer el boletín de noticias, el abastecedor entiende la función de vitaminas, minerales, y fibra en el cuerpo y modos buenos de incluirlos en la dieta.

1. Las vitaminas, los minerales, así como la fibra son absorbidos por el cuerpo de la comida que comemos.

Verdadero      o      Falso

2. B vitaminas en \_\_\_\_\_ verduras ayudan al cuerpo a hacer la proteína y la energía.

3. Alguna permanencia de vitaminas gorda soluble almacenada durante unos días, unos durante hasta 6 meses.

Verdadero      o      Falso

4. Las vitaminas son muy sensibles a la temperatura y \_\_\_\_\_ tan estar seguras para servir algún \_\_\_\_\_ o frutas ligeramente cocinadas y verduras diariamente.

5. El cuerpo necesita minerales de rastro en muy pequeñas cantidades. El calcio, el fósforo, el magnesio, el sodio, el potasio, el cloruro, y el azufre son minerales de rastro.

Verdadero      o      Falso

6. Demasiado poco calcio — sobre todo en \_\_\_\_\_ — puede conducir a huesos más débiles.

7. Las formas naturales de minerales encontrados en la comida son las más fáciles para absorber en el cuerpo

Verdadero      o      Falso

8. La fibra realmente no es absorbida en tejidos de cuerpo y la corriente sanguínea.

Verdadero      o      Falso

9. La fibra es beneficiosa porque esto llena y, por lo tanto, desalienta comer en exceso — aunque esto añada el no \_\_\_\_\_.

10. Seguir ofreciendo una variedad de comida que es fuentes buenas de la fibra — frutas como peras y \_\_\_\_\_, verduras como las alubias y \_\_\_\_\_, y cereales de desayuno de grano entero y panes.



Southwest Human Development Services  
P.O. Box 28487 • Austin, Texas 78755-8487  
(512) 467-7916 • Toll Free (800) 369-9082  
Fax (512) 467-1453 • Toll Free (888) 467-1455  
[www.swhuman.org](http://www.swhuman.org)

## SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES

Patrocinador de el

NIÑO de USDA y PROGRAMA DE ALIMENTO DE CARE ADULTO

está contento conceder

---

### ESTE CERTIFICADO

para finalización de 30 minutos de formación en

**Boletín de noticias de noviembre de 2009 y Fundamentos de Nutrición:  
Vitaminas, Minerales, y Fibra (la Parte 5 de 5)**

UN CURSO AUTOEDUCACIONAL

(El concurso en el revés debe ser completado para el certificado para ser válido)

Este Abastecedor de Cuidado de Día de Familia apoya el compromiso de  
Cuidado de los Niños de Calidad como demostrado por finalización de este curso

Considerando esta fecha \_\_\_\_\_

*Lindsey Seybold*

Lindsey Seybold  
Formación de Coordinador  
Southwest Human Development  
Services

SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES  
Una Corporación de Texas Privada, No lucrativa