









SPAM

...e's
...-7994
... 941-4159
FREE DELIVERY
Spring Street, New York City
... (e.g. Maliberry)
... FIRST, QUINCY

KRAFT
Macaroni & Cheese
PIZZA HUT

oven fresh
hot delicious
Pizza
made from the
best ingredients

...ING
...GUITO







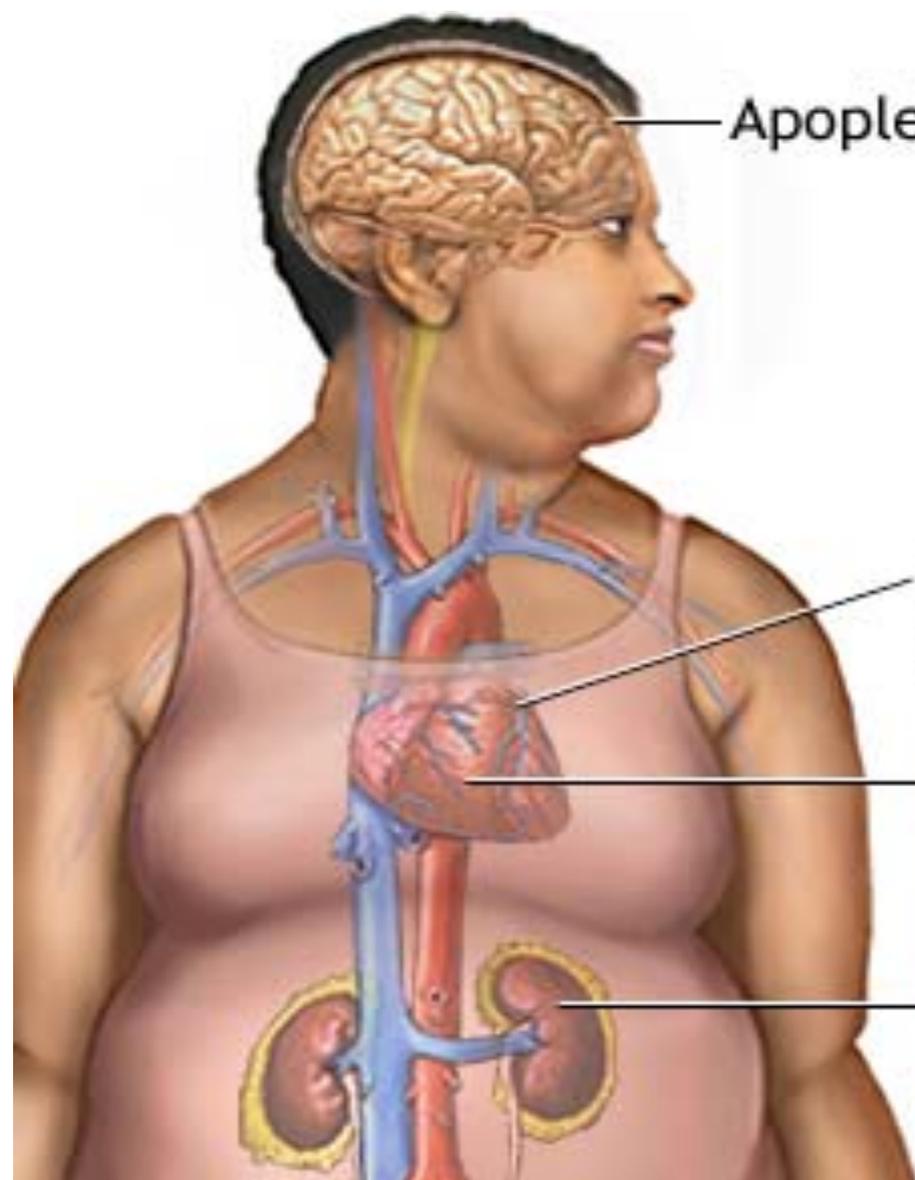












Apoplejía

Padecer sobrepeso puede llevar a que se presente presión sanguínea alta y complicaciones relacionadas

Daño en vaso sanguíneo (arteriosclerosis)

Ataque al corazón o insuficiencia cardíaca

Insuficiencia renal

MINERALES ESENCIALES

| Mineral | Fuentes más abundantes | Función | Cantidad recomendada* |
|--|--|---|---|
| Calcio | Lácteos, verduras verdes, maíz y frijol | Básico para la coagulación sanguínea y para la formación de huesos y dientes; necesario para el sistema nervioso y la actividad eléctrica de los tejidos. | 800 mg aprox.; más durante el crecimiento |
| Fósforo | Carne, lácteos, chícharos, frijoles, garbanzos y cereales | Reserva básica de energía para las células; elemento clave de las reacciones celulares. | 800 mg aprox.; más durante el crecimiento |
| Potasio | Aguacate, plátano, acelgas, papas, lentejas y berroques | Esencial para el equilibrio de líquidos corporales y para numerosas reacciones celulares. | No se ha determinado |
| Magnesio | Frijoles, chícharos, nueces, cereales y verduras verdes de hojas grandes | Necesario para las células e importante para la actividad eléctrica muscular y nerviosa. | 300—350 mg |
| Yodo | Pescados y mariscos y sal yodada | Necesario para la glándula tiroides. | 0.1 mg aprox. |
| Hierro | Hígado, carne, huevos, cereales enriquecidos, berros y acelgas | Necesario para la formación de hemoglobina, portadora de oxígeno en la sangre. | 10—18 mg |
| Flúor Cobre Cinc | Agua fluorada y dentífricos Pescados y mariscos, carne Pescados y mariscos, carne, trigo entero, frijoles y nueces | Ayuda a prevenir la caries. Básico para el metabolismo celular. Necesario para formar las enzimas celulares. | — 1.5 mg aprox. 15 mg |
| Cromo Selenio Molibdeno Manganeso | Muchos alimentos los contienen en cantidades mínimas pero suficientes. | Desempeñan funciones secundarias en la actividad química del organismo. | Cantidades mínimas |
| Sodio | Casi todos los alimentos, salvo las frutas | Necesario para el equilibrio de los líquidos corporales, los músculos y los nervios. | 1 100—3 300 mg |

VITAMINAS ESENCIALES

| Vitamina | Fuentes más abundantes | Función | Cantidad recomendada* |
|---|--|---|------------------------------|
| Vitamina A (retinol) | Hígado, leche, huevos, mantequilla, zanahorias, espinacas, acelgas, jitomate, chabacano, mango y mamey. El organismo convierte en vitamina A el caroteno de las frutas y verduras. | Necesaria para las membranas del organismo, como la retina, la pleura y las del aparato digestivo; necesaria también para los huesos y los dientes. | 1 mg aprox. |
| Tiamina (vitamina B₁) | Carne de puerco, harinas y cereales, nueces: cacahuates, chícharos, frijoles y ajonjolí. | Permite el eficiente aprovechamiento de los carbohidratos. | 1.0-1.4 mg |
| Riboflavina (vitamina B₂) | Leche, queso, huevos, hígado y carnes de aves. | Necesaria para que las células liberen energía y se regeneren. | 1.2-1.7 mg |
| Niacina (ácido nicotínico) | Cereales y harinas, hígado, carne magra y de aves. | Necesaria para el metabolismo celular. | 13-19 mg |
| Piridoxina (vitamina B₆) | Hígado, carne magra, cereales enteros, leche y huevos. | Necesaria para el sistema nervioso y los glóbulos rojos. | 2 mg aprox. |
| Ácido pantoténico | Yema de huevo, carne, nueces, cacahuates y cereales enteros. | Necesaria para que las células generen energía. | 4-7 mg |
| Biotina | Hígado, riñón, yema de huevo, nueces, cacahuates y verduras. | Necesaria para la piel y el aparato circulatorio. | 100-200 microgramos |
| Vitamina B₁₂ | Huevos, carne y lácteos. | Necesaria para que la médula ósea produzca glóbulos rojos y para el sistema nervioso. | 3 microgramos |
| Ácido fólico | Verduras frescas, carnes de aves y pescado. | Necesario para la producción de glóbulos rojos. | 400 microgramos |
| Vitamina C (ácido ascórbico) | Cítricos, jitomates, pimiento morrón, papas, fresas, guayabas y zapote. | Necesaria para regenerar los huesos, dientes y tejidos. | 60 mg |
| Vitamina D | Pescados grasos, aceite de hígado de pescado, lácteos y huevos. | Se necesita para mantener el nivel de calcio en la sangre y para el crecimiento óseo; en parte la produce la piel por efecto de los rayos solares. | 5-10 microgramos |
| Vitamina E (tocoferol) | Aceites vegetales y muchos otros comestibles. | Necesaria para que los tejidos utilicen las grasas y para las membranas celulares. | 8-10 mg |
| Vitamina K | Verduras de hojas grandes y de color verde oscuro. | Necesaria para la coagulación normal de la sangre. | 70-140 microgramos |