

# Celebrar el día de santo patricio y buena salud...



**¡Este marzo trata lo mejor a comer más verduras!**

**¡Verduras, como brocol ,espinaca, kale,  
verduras de mostaza, y verduras de colards  
son llenas de Vitamina A, Vitamina C, calcio, y hierro!**

Aquí están unas pocas razones por que esas legumbres y los nutrientes que les dan a ustedes son tan importantes para la buena salud....

- **Vitamina A** es importante para su piel, sus huesos, y su vista. También, es una antioxidante, que puede decir ayuda el cuerpo a combatir contra la enfermedad.
- **Vitamina C** es también una antioxidante, y promueva el curativo de la cicatriz resistencia de infeccion, y el absorcion de hierro.
- **Hierro** ayuda prevenir anemia (o bajo nivel de sangre) y fatigo. Envejecimiento, perder sangre por los intestinos o estomago, enfermedad crónico, y pobre dieta pueden resultar en anemia. Para los ancianos, es muy importante a incluir verduras y otros origenes de hierro, como frijoles, arroz, cereales fortificados, y pollo, en su dieta diario.
- **Calcio** ayuda mantener los huesos fuertes, que son importantes sobre todo como crecer. Una dieta bajo en calcio puede aumentar su riesgo de osteoporosis o huesos debiles, que pueden encabezar en fracturas.

**No cocine mucho sus verduras, use vapor solamente o poquito aceite.**