

Vitaminas y minerales para niños saludables

Teniendo un dieta balanceada ayudará a los niños tomar vitaminas y minerales

Vitamina A

Ayuda a la visión y a tener una piel sana. Se puede encontrar en huevos, leche, nectarines, zanahorias, espinacas, camotes y albaricoque.

Vitamina C

Mantiene muy bien las encías y músculos. Ayuda en curarse rápido, evita contraer infecciones y absorbe hierro. Se puede encontrar en frutas cítricas, tomates, brocoli, repollo y fresas.

Vitamina D

Ayuda que los huesos y dientes crezcan fuertes. Ayuda al cuerpo absorber calcio. Se puede encontrar en los productos de leche, quesos, etc, pescado y en las llemas de los huevos.

Vitamina E

Ayuda a mantener los tejidos del cuerpo, por ejemplo los ojos, piel e hígado. Protege los pulmones del aire contaminado. Se puede encontrar en los granos de cereales, vegetales verdes, sardinas, en las llemas de los huevos y nueces.

Vitamina K

Ayuda a que pare de sangrar. Se puede encontrar en vegetales verdes, hígado, puerco y productos de leche, quesos, etc.



Vitamina B

Ayuda al cuerpo para que haga mas energía, proteína y células rojas. Se puede encontrar en granos de cereales, pescado, carne de res, pollos, huevos, productos de leche, quesos, etc, vegetales verdes, frijoles, frutas cítricas y arverjas.



Calcio

Mantiene los huesos y dientes fuertes y sanos. Se puede encontrar en productos de leche, quesos, etc, brocoli, vegetales de hojas

verdes oscuras, tofu o frijoles blancos.

Cinc

Ayuda al crecimiento del niño. Se puede encontrar en las carnes, mariscos, productos de leche, quesos, etc, granos de cereales, nueces y frijoles secos.

Hierro

Ayuda a las células rojas para que lleve el oxígeno al cuerpo. Ayuda a que los músculos se hagan fuertes. Se puede encontrar en los vegetales verdes, cereales, frijoles, carne de puerco y carne roja.

~~~~~

### Calcio

Es importante para todos los niños, especialmente a las adolescentes cuando sus huesos están creciendo.



### Hierro

Generalmente los niños que tienen anemia se les da un tratamiento de hierro porque no están recibiendo lo suficiente en lo que comen. Comidas con vitamina C ayudan al cuerpo a absorber hierro, no importa si el hierro está en la comida, líquidos o pastillas.

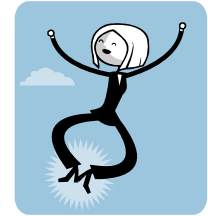
~~~~~

Bienvenido a nuestra Clínica

Valencia Health Services provee cuidado comprensible a bebés, niños y adolescentes.

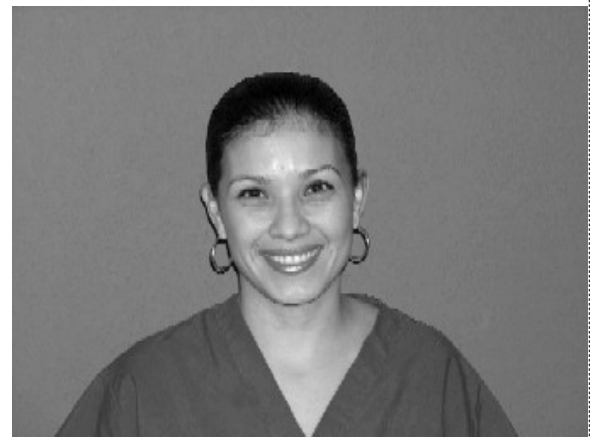
- Exámenes generales para recién nacidos y niños
- Exámenes generales y físicos para deportes
- Vacunas
- Pruebas de tuberculosis y anemia
- Visitas si está enfermo
- Consejería sobre la salud mental
- Asistencia sobre manejo de enfermedades crónicas
- Afiliación con los hospitales locales y UCSF
- Empleados Bilingües (Inglés/Español)
- Servicios confidenciales para adolescentes
- Planificación familiar
- Consejería sobre nutrición
- Educación sobre salud general
- Referencia a Especialistas
- Consultas telefónicas después de horas de trabajo para problemas de salud urgentes

!Conoscan nuestros nuevos empleados!



Justine Barnard

Comenzó el 21 de Marzo, 2006
Días de trabajo: Martes a Viernes



Silvia Gutierrez

Comenzó el 1 de Mayo, 2006
Días de trabajo: Lunes a Viernes

VHS Staff

Clinical Director: Helen Martin, FNP
Business Manager: Sandra Aguilar, BS
Administration/Front Desk: Aracely Hernandez
Administrative Biller: Teri Leary
Programmer/Analyst: Jim Rutherford
Project Assistant: Stacey Kramer

PROVIDERS:

Justine Barnard, PNP
Larry Granader, MD
Barbara Hollinger, FNP
Naomi Schapiro, PNP
Kristen Sligar, FNP
Linda Torres, RN

MEDICAL ASSISTANTS:

Supervisor: Silvia Gutierrez
Coranizeva Robles

¿SE HAN DADO CUENTA DE NUESTRO LOGO TIPO?

Lo pueden encontrar en la primera página.

Recomendaciones para pacientes

- ◆ **ESTACIONAMIENTO:** Si usted se estaciona en el estacionamiento de la Clínica, estacione solamente en los espacios reservados: si no su carro será remolcado sin ningún aviso. Escriba el modelo, año color de su carro en la recepción.
- ◆ **PADRES:** Si su niño esta enfermo cuando la clínica esta cerrada, y usted piensa que es urgente, por favor llame (415) 647-3666. El servicio de llamadas tomará el mensaje y un proveedor de salud le llamará pronto.
- ◆ **CUIDADO URGENTE:** Si la persona que trae el niño a la cita nos es uno de sus padres o guardián, esta persona debe traer una nota firmada por uno de las padres o guardián y el número de telefono donde nos podamos comunicar con uno de ellos.