

iViva Health!

Get to Know Your Nutrients

Bone, Muscular & Skin

Recommended Vitamins & Minerals

A, C, D, K, Calcium, Copper, Magnesium, Potassium, Zinc

Top Fruits and Vegetables



Digestive Health

Recommended Vitamins & Minerals

A, C, Chromium

Top Fruits and Vegetables



Energy Metabolism

Recommended Vitamins & Minerals

Magnesium, Biotin, Niacin, Riboflavin, B12, Chromium, Copper, Iron, Potassium

Top Fruits and Vegetables



www.sanantonio.gov/VivaHealth

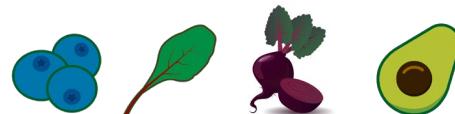
(210) 207-2722

Brain and Memory

Recommended Vitamins & Minerals

B6, B12, Folic Acid

Top Fruits and Vegetables



Eye Health

Recommended Vitamins & Minerals

A, C, Lutein

Top Fruits and Vegetables



Heart and Blood

Recommended Vitamins & Minerals

Folate/Folic Acid, Riboflavin, A, B6, B12, D, E, K, Calcium, Copper, Iron, Magnesium, Potassium

Top Fruits and Vegetables

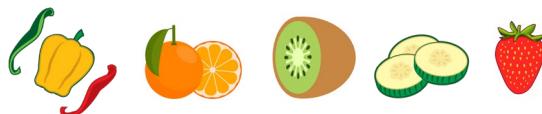


METROPOLITAN
HEALTH DISTRICT

¡Viva Health! Infórmate sobre los nutrientes

Huesos, Cuerpo Muscular y Piel

Vitaminas y minerales recomendados
A, C, D, K, Calcio, Cobre, Magnesio, Potasio, Zinc
Las mejores frutas y verduras



Salud Digestiva

Vitaminas y minerales recomendados
A, C, Cromo
Las mejores frutas y verduras



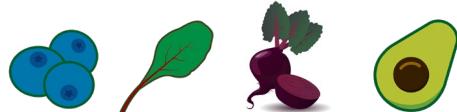
Energía Metabólica

Vitaminas y minerales recomendados
Magnesio, Biotina, Niacina, Riboflavina, B12,
Cromo, Cobre, Hierro, Potasio
Las mejores frutas y verduras



Cerebro y Memoria

Vitaminas y minerales recomendados
B6, B12, Ácido Fólico
Las mejores frutas y verduras



Salud del Ojo

Vitaminas y minerales recomendados
A, C, Luteína
Las mejores frutas y verduras



Corazón y Sangre

Vitaminas y minerales recomendados
Ácido Fólico, Riboflavina, A, B6, B12, D, E, K, Calcio, Cobre,
Hierro, Magnesio, Potasio
Las mejores frutas y verduras

